١٠٠ وجبة
قليلة الدسم

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

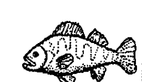
الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م




تقديم

دائماً نعانى فى الشرق من السمنة خاصة النساء بعد الزواج والفتاة الرشيقة التى كانت تتيه جمالا ودلالا بجمالها وغصن البان التى ترتدى معه أجمل ثيابها تتحول بعد الزواج إلى شجرة جميز . . . فتلقى بكل ملابسها الجميلة من النافذة وأحيانا كثيرة يلقى زوجها بحبها أيضا مع أول فتاة رشيقة تقابله تعيد إليه شبابه ومرحه . . . غير تلك التى أصبحت تتهادى مثل الفيل فى الشقة بنوع من الإحبالى .




وأنا فى هذا الكتاب استطعت من خلال تعاملاتى العديدة كطبيب متخصص الرشاقة والتخصص أن أتبين أن الأكل هو العدو الحقيقى للرشاقه وأن المرأة المصرية ستهتم جدا بكل ما يفتح نفسها وشهيتها فتأكل بلا حساب ضاربة بنظام التغذية عرض الحائط . . . ثم تعود تبكى الجمال الذى ضاع والذى سلمت مفاتيحه مع زيادة البطن والصدر والأرداف فاستسلمت لأحزانها ولمزيد من الهم والفكر والألم . . الأكل .





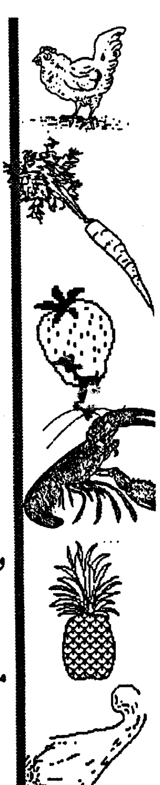
ومعى فى هذا الكتاب ستشعرين أنك عزيزتى حواء تأكلين جيدا ولكن وجبات خالية من الدسم تقريبا فهى وصفات سهلة وسريعة وصحية فى المقام الأول والأخير .




ولم تأت هذه الوجبات اعتباطا ولكن بعد دراسة واسعة نضع قاعدة لحياة صحية ومثمرة .

ووصفات ناجحة فى حياة أسرتك اليومية والعملية .

د . صفوت أمين



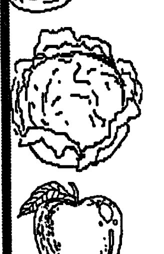
(الوصفات الناجحة للأكل القليل الدسم)

- لا تمكثى فى المطبخ ساعات طويلة . . .

- تسوقى وضعى وجباتك شبه جائزة للطبخ مباشرة .

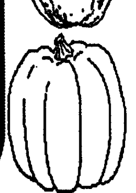
- حاولى أن تكون أكلاتك مسلوقة ومعها سلطات .

- لا تحاولى تجويع نفسك ولا أسرتك فإن ذلك يجعلك تجوعين وتأكلين أكثر فتزدادين سمنة .



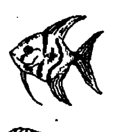
- التجويع الدائم يتسبب فى تخفيف كثافة العظام وترققها مع مرور الزمن عند الرجال والنساء .

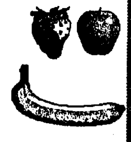
- كما أن السمنة تسبب لصاحبها ارتفاعا فى ضغط الدم وإصابة بداء السكرى.



- لكن الإنسان الذى يعتمد على الوجبات القليلة الدسم فإنه يناسب تماما الأوزان الصحية والسليمة والطبيعية إن استراتيجية هذا الكتاب تقوم على التوازن فى التغذية لذلك فإن وجبات هذا الكتاب تقوم على الدسم الخفيف . . .

والنهاية - دسم قليل فى وجباتكم يعنى دسما أقل فى أجسامكم وبالتالى تخفيف احتمال الإصابة بجميع الأمراض التى ترافق السمنة .









(نظام جميل . . . لكنه يرهقنى)

بإمكان الرجال والنساء والأسرة كلها اتباع نظام التغذية القليل الدسم وأن تعتمد عليه طوال حياتها فهو سهل ومريح .

والمسألة تقوم على عدد من المبادئ بل أيضا على عدد من الإجراءات . .

بإمكانك سيدتى تنشيط عملية تحول الأغذية فى جسمك وحرق الدهون .

ـ اشربى كوب من الماء فورا الآن وبذلك تكونى قد دخلت إلى عالم الوجبات القليلة الدسم مباشرة .

فالطريق المؤدى إلى تخفيف الوزن وزيادة الطاقة والوقاية من الأمراض موجود أمامك الآن وبالأحرى فى مطبخك . .

عندما تعتادين على الوجبات القليلة الدسم سوف تكتشفين أنها أثرت على نمط حياتك بأسرها وليس فقط من الناحية المتعلقة بالتغذية .

بعد فترة من الوقت سيغدو اعتمادك على كل ما هو قليل الدسم تلقائيا .

هذا النظام عزيزتى حواء يعتمد على السهولة وسوف أضرب لكُنَّ مثالا على ذلك .

ـ أحب جمال روحية وتزوجها وكانت مثالا رائعا للرشاقة

والجمال . . . وبعد عدة شهور من ولادة ابنها الأول . . . هشام . . . أصيبت بالسمنة الشديدة مما أثر على نفسية زوجها أكثر من نفسيتها هى شخصيا . . .

وحاول أن يبتعد عنها وكأنها امرأة غير التى أحبها وتزوجها ولاحظت هى عزوفه عنها وقررت أن تفعل شيئا لإنقاذ حياتهما الزوجية مهما تطلب منها الأمر .

فبدأت تقلل من كميات اللحوم وكميات الزيت والمواد الدهنة . . . استصعبت فى البداية هذا النظام ولكن حينما وجدت نفسها تزداد رشاقتها يوما بعد يوم عشقت الطعام قليل الدسم وبدأت تتفنن فى إضافة الكثير من الوجبات التى لا تحتوى على الدسم .

وعادت إليها سعادتها فى الحياة الزوجية مرة أخرى .

(كيف تتلافين أمراض القلب؟)

لك أنت وزوجك وأولادك هذه النصائح .

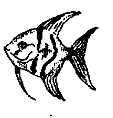
هناك مصادر عشرة أكثر تسببا للسمنة وهى :

١ ـ الوجبات الدسمة التى تقدمها مطاعم الأكل السريع .

٢ ـ حشو أنفسكم بالأطعمة حشوًا حتى القليلة الدسمة منها .

٣ ـ الأطعمة القليلة أو المعدومة الألياف .

٤ ـ النشاط الرياضى المجهد .




٥ ـ الكحول والمشروبات الروحية .

٦ ـ الوجبات السريعة .

٧ ـ خسارة الماء من الجسم دون تعويضها .

٨ ـ البقاء دون عمل .

٩ ـ النوم الهش .

١٠ ـ العصبية الشديدة .

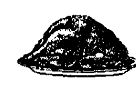


كما نلاحظ أيضا أن جسم الإنسان يتمتع بقدرة هائلة على حرق الطاقة والدهون. . .عليكم فقط أن تطلقوا هذه العملية على صعيد يومى ودائم كى تستريحوا من هموم الوزن الزائد والصحة غير المستقرة وسوف نتعرض لكل ألوان الطعام القليل الدسم .




ابدئى يومك باكراً لتنشطى عملية تحويل الأغذية

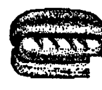
ـ عند استيقاظك من النوم لا تعودى إليه مرة أخرى .



ـ انطلقى فى برنامج حياتك اليومى لأن العودة للنوم تساعد على اختزان كمية الدهون التى أطلقها الجسم . لذلك ابدئى بالتحرك بهدوء تسخيناً لجسمك ثم مارسى بعدها ولمدة عشر دقائق تمارين رياضية صباحية غير مجهدة .



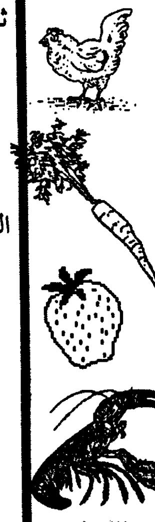
ـ بإمكانك القيام ببعض التمارين المنشطة لعضلات البطن حيث إن هذه التمارين تساعد على نشاطك وحرق الدهون الزائدة .



ما هى الوجبات القليلة الدسم والكثيرة الألياف لكى تتناوليها ؟

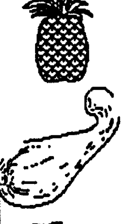


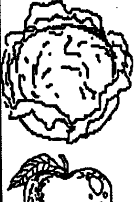
تناولى وجباتك الأساسية الثلاث مع إضافة وجبتين صغيرتين تقوم على تناول أطعمة قليلة الدسم وكثيرة الألياف فاحتفظى فى



ثلاجتك ببعض هذه الأصناف .

- تفاحة - برتقالة - موزة أو أى فاكهة أخرى .
- كوبان من اللبن المثلج الخالى من الدسم .
- كعكة بالحبوب والدقيق مع قليل من الجبن الخالى من الدسم.
- خضار طازج مع ثلاث توستات من الحبوب الكاملة .
- كوب من حساء الخضار المعلب والقليل الدسم .
- قطعة خبز واحدة مع ملعقة من المايونيز الخالى من الدسم .
- جرام من سمك التونة .



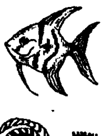


اشربى الماء البارد والمشروبات المقاومة للدسم

- إذا شعرت آخر النهار بالتعب الكامل فهذا التعب ناتج عن عدم تناولكم لكمية كافية من الماء خلال النهار .
- أفضل طريقة للتخلص من الماء الزائد فى الجسم هى أن تلجأ إلى شرب كميات إضافية من الماء.
- عند امتناعك عن الأكل يقوم الجسم بتخزين الماء الموجود كله داخله وهذا أمر مضر حيث إن رواسب هذه المياه سوف تستقر فى جسمك وتسبب لك تخزين رواسب دهنية لذلك فإن شرب الماء بشكل دائم يخلص جسمك من هذه الرواسب الضارة .



- تخلصى من الأحماض الدسمة عن طريق النشاط العضلى .
- الماء المثلج يحرق ٢٠٠ وحدة حرارية لكى تغدو مطابقة مع حرارة جسمك.



- تناولى الأعشاب المثلجة والشاى المثلج لكى تحرق الدهون الزائدة فى جسمك .

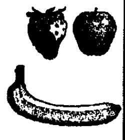


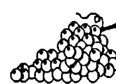
- ابتعدى عن تناول السكر .

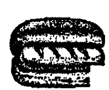
- ابتعدى عن الهموم والتشنجات العصبية حيث إن الذين يتميزون بأعصاب مشدودة هم الأكثر تخزيناً للدهون فى جسمهم من حيث إنهم الأقل حرقاً لها لذا عليك مكافحة التشنج العصبى بشتى الطرق ومنها الطرق الرياضية .



بإمكانك حرق الوحدات الحرارية بالنشاط:





٣٠ دقيقة من	يؤدى إلى حرق
البولينج	١٨٩ وحدة حرارية
تمارين مختلفة	١٤٣وحدة حرارية
غسيل السيارة	١٤٤ وحدة حرارية
الطبيخ	٩٣ وحدة حرارية
ركوب الدراجة	٢٠٣ وحدة حرارية
الرقص	٢١٠ وحدة حرارية
تناول الأكل	٤٨ وحدة حرارية
السوق	١٢٦ وحدة حرارية
تنظيف المنزل	١٢٦ وحدة حرارية
كى الثياب	٦٦ وحدة حرارية
الجرى	٣٣٦ وحدة حرارية
الكتابة على الكمبيوتر	٥٤ وحدة حرارية
المشى	١٦٢ وحدة حرارية



اعتمدى على الرياضة الخفيفة لتنشطى عضلاتك

يحتوى الجسم على ٤٠٠ عضلة بإمكانها أن تساعدكن على



الظهور باللياقه البدنية المطلوبة .

- اهتمى بجميع هذه العضلات بالتساوى وإلا تضخم بعضها واختفى عملياً بعضها الآخر عن تأدية دوره فى حياتك اليومية .

- رشاقة الجسم تقوم على تنشيط وتشغيل سوى لجميع عضلات الجسم التى بدورها تجنبك السمنة بحرقها للدهون الزائدة من خلال النشاط العضلى .

(شنى حرباً شرساً على السمنة)

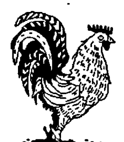
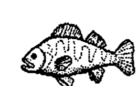
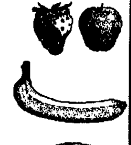
- اعترفى بأن الرياضيات منشطة لعضلاتك ولا فرق بينك وبين الرجل فى تنفيذها وهذه الرياضة تتمثل فى :

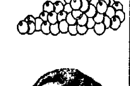
- قفز خفيف - أثقالاً خفيفة - اجلسى على مكتبك بنوع من الجلسة المستقيمة لكى تبقى عضلات ظهرك متينة - ولا تشكى من الإرهاق .

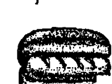
. . . .

حاولى أن تفقدى شيئاً من وزنك

الأغذية الصحية هى المفتاح الأول فى هذا المجال حيث إن إحدى أفضل الطرق لحرق الدهون الزائدة فى جسمك هى الاعتماد على أغذية صحية لوجباتك اليومية ولذا فإن الاعتماد على نظام التغذية القليل الدسم يمكنك من تخفيف وزنك بنسبة كبيرة .





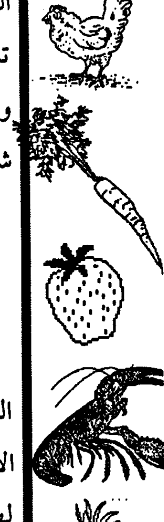
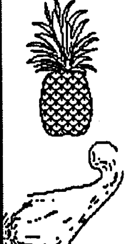
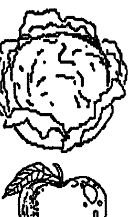
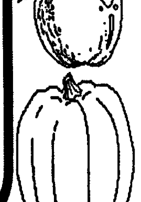

اشعلى عملية حرق الدهون وأنت تتناولين الطعام

كل ما تتناولينه خلال النهار وبحسب المقادير التى لجأت إليها وخلال الأوقات التى تناولت فيها هذا الطعام كل ذلك يؤثر على مزاجك وعلى طاقتك هذه تستمر على مدى سنوات . بحسب النظام الغذائى الذى اتبعتيه طوال هذه السنوات يوما بعد يوم ولقد أظهرت الدراسات العلاقه القوية القائمة بين النظام الغذائى والمرض عند الإنسان فقد بين العديد من هذه الأبحاث أن بإمكاننا أن نتجنب العديد من الأمراض لمجرد تحسين أنظمة الغذاء .

ولقد توصلت الأبحاث العلمية حول السرطان فإن نظاما غذائيا مناسبا بإمكانه أن يقينا ٧٠ ٪ من معظم أنواع السرطان وقد أشارت الأبحاث أن أفضل الأنظمة الغذائية على الإطلاق لمكافحة الأمراض هى تلك التى تقوم على الإكثار من تناول الخضار والفاكهة والحبوب مع كميات مدروسة ومنخفضة من اللحوم من السمك والدجاج وكميات من الألبان والأجبان .

(أربعة عناصر أساسية لمراقبة الوزن)

- نظام دائم فى المأكولات القليلة الدسمة .
- خرق هذا النظام استثنائياً عند الرغبة النفسية بذلك .
- الاعتماد على أغذية مدروسة .
- المثابرة على النشاط الدائم والتمارين الرياضية ومن أبرز

الطرق أيضاً فى هذا التوازن الغذائى اللجوء بشكل عشوائى إلى تنويع مصادر التغذية بحيث تتناولين فى كل يوم أشياء مختلفة ومتكاملة محافظة على وزنك المطلوب وعلى الاستجابة لما تتطلبه شهيتنا الطبيعية .

(اختارى الحبوب الكاملة)

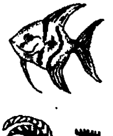
الحبوب الكاملة أفضل ما يمكن أكله للنظام الغذائى المخفض الدسم وأفيد ما يمكن تناوله لتأمين العمر المديد فهذا النوع من الأغذية يؤمن لنا الألياف الضرورية لنا والكربوهيدرات التى يحتاج لها جسمنا . حيث إنه عندما نتناول حبوباً كاملة . . يقول أخصائى التغذية (نتناول أغذية صغيرة أكثر بحمض الفوليك والمغنسيوم وقد بينت الدراسات أن الحبوب الكاملة بإمكانها أن تخفض الكوليسترول فى دمكم ونسبة السكر فى الدم أيضاً .

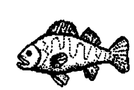
(سبع طرق للإفادة أكثر من الحبوب الكاملة)

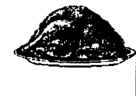
الحبوب الكاملة أساس للأنظمة الغذائية الصحية عبر العالم أجمع فهى تدخل فى صناعة أغذية أساسية كالخبز والأرز والمعجنات وها هى ست طرق للإفادة القصوى منها :

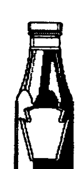
١ ـ استعملى الأرز الأسمر بدل الأرز الأبيض .

٢ ـ اعتمدى على الخبز الأسمر فى صناعة الجاتو والمعجنات .





٣ ـ اصنعى الكعكات من الطحين الكامل والحبوب الكاملة .

٤ ـ اعتمدى الحبوب الكاملة الباردة فى مطبخك .

٥ ـ اعتمدى الحبوب الكاملة الساخنة .

٦ـ اعتمدى الدقيق الكامل المنتج انطلاقاً من حبوب كاملة لمعجناتك والكسكسى .

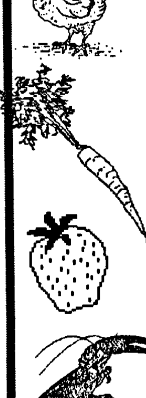
من ٥ : ٩

شعار يجب إن تحفظيه حيث إنه كفيل بإبعادك عن الطبيب أنت وأسرتك وعليكم جميعاً فى النهاية أن تتناولوا ما بين خمس وتسع وجبات من الفاكهة والخضار يوميا كى تبعدوا الأمراض عنكم . فقد لاحظ الباحثون أن الذين يأكلون خضاراً وفاكهة أكثر من سواهم يتمتعون عادة بعمر مديد فبحسب ما توصلت إليه الدراسات العلمية للقلب والرئة والدم فإن نظام تغذية قليل الدسم وغنى بالفاكهة والخضار يجنب صاحبه مشكلات ارتفاع ضغط الدم .

حيث إن هذه المواد الطبيعية غالباً ما هى غنية بالفيتامينات A و C وبالضروريات لذا هى بمثابة أدوية طبيعية تسمح لك بتجنب الأمراض من خلال طردها للمواد الضارة والمؤكسدة من جسمك فالفاكهة والخضار بمعنى آخر تدفع جهاز المناعة عندك للعمل وتستنفد طاقات جسمك الدفاعية .

(المصادر المثلى للفيتامينات)

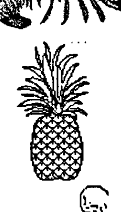
ابحثى عن الفيتامينات فى الفاكهة والخضار لافى أقراص فى



الصيدلية فقد تبين للباحثين أن الفيتامينات تتفاعل فيما بينها بشكل أفضل عندما يكون مصدرها الخضار حيث إنها فى الأمراض مفصولة عن بعضها بشكل مصطنع .

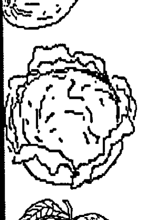
تناولى الأوراق الخضراء الحادة اللون كالسبانخ والأرض الشوكى .

ـ تناولى الخضراوات ذات اللون البرتقالى كالجزر والبطاطا الحلوة .

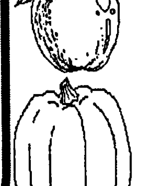


ـ وأيضاً الخضار الشوكية والورقية كالكرنب والبروكولى .

ـ اختارى الفلفل الأخضر والأحمر الطازج لذلك فتناولى ما بين خمس وتسع وجبات من الفاكهة والخضار يومياً له منافع عديدة نذكر منها .



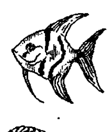
ـ باستطاعة هذه الوجبات الطبيعية أن تؤمن لجسمك مقداراً كبيراً من حمض الفوليك الموجود فى الأوراق .



ـ كفيلة بإبعاد مخاطر الإصابة لشتى أنواع السرطان .

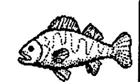
ـ كما أن تناول مقدار كبير من الكاروتين وهى المادة الموجودة فى الجزر بمقدوره أيضاً أن يساعد جسمك على التخلص من المواد المؤكسدة فى جسمك والتى قد تسبب لك إن لم يصرفها جسمك أمراضاً سرطانية عديدة .

ـ كثرة الألياف فى نظامك الغذائى كفيلة بمساعدتك على إبعاد الإصابة بأمراض القلب عنك .




ـ كما أن البوتاسيوم الموجود فى الخضار والفاكهة فى شكله الحى كفيل بأن يجنبك انقباض عضلات القلب .

(نصائح مهمة جدا)



وجبة الغداء من أهم الوجبات فلابد أن تتناوليها حتى لو كنت مسافرة .

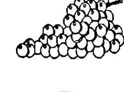
والحل فى منتهى السهولة .. الشوربة فى الترموس .

الماء البارد فى ترمس آخر .

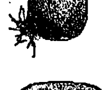


السندويتش لحمة مشوية مع شريحة جبنة وورقة خس وطماطم وخيار .

الفاكهة معك أيضاً كل هذه الأشياء فى حقيبة خاصة بالسفر .



من أهم المستلزمات وأنت مسافرة الماء ... فالماء يساعدك على المحافظة على نشاطك وعلى حرق المواد الحرارية أثناء تسخين الماء فى جسمك .

ـ تجنبى المشروبات الغازية المحلاة واكتفى بالماء .. رفيق المسافرين الأكثر قدماً فى التاريخ .. ضعوا الماء فى الترموس لكى يحافظ على برودته .






تناولى الطعام السريع .. لا الطعام الدسم

فى بعض الأحيان يكون الطعام خيارك الوحيد إلا أنه عندما تتوجهين إلى مطعم يقدم الطعام السريع اختارى الأطعمة المناسبة والقليلة الدسمه فتجنبى الهمبورجر والمقالى وفضلى عليها سندوتش الجبنة والخضار واستفيدى جيداً من الصلصات والسلطات التى لا تعوم فى الزيت .



تناولى الكثير من الكاربوهيدرات والبروتينات

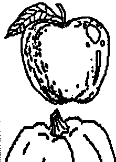
تحتل الكاربوهيدرات المتنوعة والبروتينات موقع الصدارة فى نظام التغذية القليل الدسم . فإن كانت وجباتكم فقيرة بهذه المواد قد لا تعطيكم الطاقة التى تحتاجون إليها لمتابعة النهار فى أثناء العمل حيث إن معظم الوحدات الحرارية فى نظامنا الغذائى ينبغى أن تأتى من الكاربوهيدرات والبروتينات التى تأكلونها لا من المادة الدسمة .



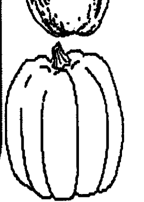
قائمة الطعام التى نعنيها

الكاربوهيدرات المتنوعة :

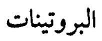
- الأغذية المصنوعة من الحبوب كالخبز والبسكويت والمعجنات والأرز والحبوب كافة .



- الخضار والفاكهة .







البروتينات

ـ مشتقات الحليب القليلة الدسم كاللبن والجبنة .

ـ الفاصوليا .

ـ الدجاج ـ السمك .



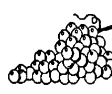




انتبهى لحجم القطعة والكمية الموجودة بالطبق

تتبخر فوائد نظام التغذية القليل الدسم عندما تكون أحجام الوجبات غير مدروسة فإذا كانت الكمية مضاعفة فإن ذلك يزيد السعرات الحرارية ومن أجل تجنب هذه المشكلة وضعت قوائم مدروسة لنقارن بينها وبين الوجبات التى يجب أن نتناولها .





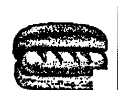
الطعم .. شىء أساسى

إذا كان الغذاء القليل الدسم فاقداً للطعم اللذيذ فابحثوا عن مزيد من الطعم فى مكونات الأطباق وعلى عاتق سيدة المنزل يقع عبء ثقيل فى إيجاد حل يوازن بين النكهة والمذاق ،





فإذا كانت الأطباق متناسقة وشهية وقليلة الدسم كانت حواء هنا قائد أوركستر تتناغم الخلطة وتتصاعد الرائحة وكل هذا مع طعام بلا دسم وهذه قمة المثالية .





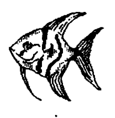
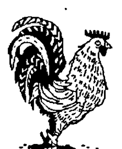
ـ تجنبى وجود أكثر من وجبتين متناقضتين ـ فمثلاً لا تضعى الجمبرى مع اللحمة ـ أو الدجاج مع شوربة العدس ولا الصلصات

مع المحاشى ولا الشوربة مع الكوارع أو القلوب فمثلاً شرائح السلمون معها سلطة الطماطم والمكرونة مع الزعفران والبطاطس المسلوقة .

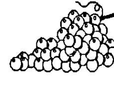
أغذية سريعة وخفيفة

الطعمية الجاهزة والخفيفة تساعدك على حرق الدهون فقد تبين أن فى كل مرة تأكلين فيها غذاء صحياً وأغذية قليلة الدسم يدخل جسمك فى عملية تحويل وتذويب للدهون بحيث إنه إذا امتنعت عن تناول الأكل بين الوجبات فهذا يعنى أنك تحرمين جسمك من هذه العملية المفيدة .

لذا ينصح الخبراء بتناول وجبات صغيرة مرتين أو ثلاث خلال النهار فيما بين الوجبات الرئيسية فمعظم الناس يرتاحون لتناول بسكويت مثلاً فى منتصف الفترة الصباحية ومنتصف فترة بعد الظهر وإن كنتم تقبلون على وجبة العشاء عند الساعة السادسة مساء فبإمكانكم تناول قطعة طعام خفيفة أخرى بعد العشاء وميزة هذه الأطعمة الخفيفة والسريعة تنشط وتسهل تحويل الأغذية طوال النهار مما يعنى أن الطاقة تتضاعف باستمرار وإذا كنتم تحبون الأطعمة الجاهزة الحلوة المذاق سوف تجدون عدداً من الوحدات المفيدة ومنها وجبة المرينج باللوز السهلة التحضير كما أن معظم هذه الأطعمة السريعة سهلة الحفظ ولا تحتاج إلى تبريد وهذا يعنى أنه لا عذر لك يا سيدتى فى تجهيز هذه الوجبات .









الكيك باللوز

كيكة خفيفة ولذيذة تمتاز بالذوبان لأنها ناعمة المذاق جداً ولكنها خالية من الدسم حيث إن دسامتها الوحيدة تأتى من اللوز الذى يدخل فى تحضيرها .

مدة التحضير : ١٠ دقائق

الوقت الإضافى : ٢٠ دقيقة

الكمية : ٤٠ دقيقة .

الوحدات الحرارة : ٣١ للقطعة .

المقادير :

٣ بيضات ـ ثمن ملعقة صغيرة من الملح ـ ١ كوب من السكر ـ ١ ملعقة كبيرة من الفانيليا ـ نصف كوب من اللوز المقطع .

الطريقة :

يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة ـ فى وعاء اخفقى البيض جيداً ـ رشى الملح ثم أضيفى تدريجياً السكر ثم الفانيليا واخفقى جيداً حتى يجمد بياض البيض ولكن دون أن ينشف ثم يرش اللوز بالملعقة اسكبى كميات صغيرة من هذا الخليط فى صينيتين متوسطتى الحجم .

ـ ادخلى الكيك الفرن واخرجيه بعد ٢٠ : ٣٠ دقيقة .



ـ دعها تبرد ثم قطعيها .

الكيك بالكاكاو

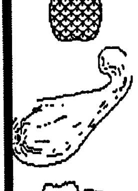


هذا الصنف من الكيك مفيد جداً لأنه طبق مشرف للضيافة فى فترات الأعياد.

مدة التحضير : ١٠ دقائق .

الوقت الإضافى : ٢٥ دقيقة .

الكمية : ٤٠ قطعة ـ **الوحدات الحرارية :** ٤٣ .

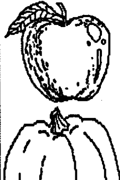


المقادير :

٣ بيضات (بياضهن فقط) ـ ١ كوب من السكر ـ ١ ملعقة كبيرة من الفانيليا ـ ٦ ملاعق كبيرة بودرة كاكاو .



الطريقة :



يسخن الفرن على درجة متوسطة ـ نحضر صينيتين كبيرتين .

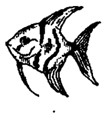
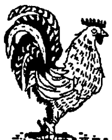
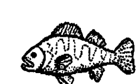
ـ نضع البيض فى وعاء متوسط الحجم ثم نخفقه جيداً .

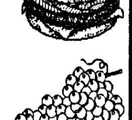
ـ نضيف السكر والفانيليا وتخفق الكمية من جديد .

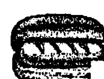
ـ نرش بودرة الكاكاو تدريجياً .

ـ بملعقة صغيرة نسكب كميات صغيرة من هذا الخليط على الصينيتين جنباً إلى جنب وندخلهم إلى الفرن .

ـ تدخل الفرن لمدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة ـ تخرج وتبرد .




(كيك بالسكر والقرفة)

ضاعفى هذه الكمية لأفراد أسرتك فسوف تكون وجبتهم المفضلة .

مدة التحضير : ١٥ دقيقة .

الوقت الإضافى : ٢٠ دقيقة . **الوحدات الحرارية :** ٣٦

المقادير :

ربع كوب من الزبدة الخالية من الملح ـ ربع كوب من السكر الأسمر ـ ٢ بياض بيض ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من شراب الذرة ـ واحد ونصف ملعقة صغيرة من الفانيليا ـ ثلث كوب من السكر العادى ـ واحد ونصف كوب من الدقيق ـ نصف ملعقة صغيرة من البكنج بودر ـ ربع ملعقة صغيرة من الصودا ـ ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة ـ رشة ملح .

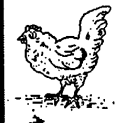
الطريقة :

يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة وتحضر صينيتين غير لاصقتين .

ـ ضعى الزبدة فى وعاء واسع واخفقيها جيداً .

ـ أضيفى السكر الأسمر ، بياض البيض ـ شراب الذرة ـ الفانيليا والسكر العادى ثم تخفق من جديد .

ـ فى وعاء متوسط الحجم ـ اخلطى الدقيق والبكنج بودر



والصودا والملح والقرفة ـ اخفقى جيداً ثم أضيفى خليط الزبدة واخفقى من جديد .

ـ تسكب العجينة فى الصينيتين ثم ترش السكر والقرفة على الكيك .

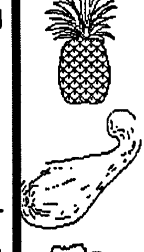
ـ تخبز داخل الفرن لمدة ١٠ دقائق .

ـ تخرج الكيك من الفرن وتترك لتبرد .



(كيك كبيرة بالشيكولاته والكرز)

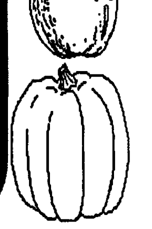
مدة التحضير : ١٥ دقيقة ـ الوقت الإضافى : ٣٥ دقيقة ـ الكمية : ٦ ـ الوحدات الحرارية : ٣٤١ .



المقادير :

ثلاثة أرباع كوب من الماء ـ ثلاثة أرباع كوب من الكرز المجفف ـ ١ كوب من الدقيق الكامل ـ ثلاثة أرباع كوب من السكر العادى ـ نصف كوب بودرة كاكاو ـ واحد ونصف ملعقة بكنج بودر ـ نصف ملعقة صودا ـ ثمن ملعقة ملح ـ ٤ بياض بيض ـ ربع كوب من اللبن ـ ١ ملعقة كبيرة زيت ـ ١ملعقة كبيرة فانيليا ـ ثلثى كوب خوخ مهروس ـ ٢ ملعقتان كبيرتان شكولاته مبشور .

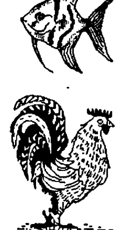
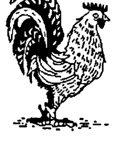




الطريقة :

ـ يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة .

ـ يحضر قالب الفرن به ٦ فجوات وغير لاصق .

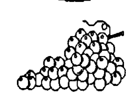


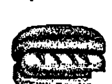
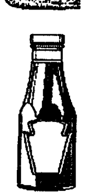

- يغلى الماء فى طنجرة مستقلة - نضع فيه الكرز ثم يترك منقوعاً جانباً فى وعاء واسع يخلط الدقيق والسكر والكاكاو والسكر الأسمر والبكنج بودر والصودا والملح .

- فى وعاء متوسط الحجم - يخفق بياض البيض والحليب (اللبن) والزيت والفانيليا ثم أضيفى نقيع الخوخ المهروس واخلطى جميع هذه العناصر باعتدال .

- حمصى الكرز وضعى حباته على العجين وفوقه الشكولاته المبشورة ثم تخبز لمدة ٣٥ دقيقة .

- تبرد الكيكة وتقطع .



(كيك بالجزر والبرتقال)

يحتوى الجزر والبرتقال على كميات كبيرة من البتاكاروتين المقاومة لأكسدة الخلايا والتى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين (A)

هذه الكيكة مفيدة جدا للجسم .

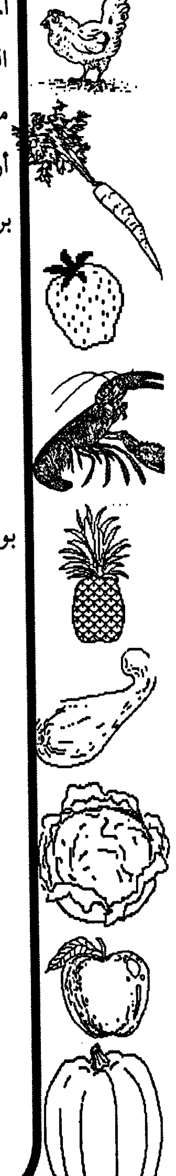
مدة التحضير : ١٥ دقيقة .

الوقت الإضافى : ٢٥ دقيقج .

الكمية : ١٢ قطعة ، **الوحدات الحرارية :** ١٤٧ .

المقادير :

واحد ونصف كوب من الدقيق - ١ ملعقة صغيرة من القرفة



المطحونة ـ ١ ملعقة صغيرة من الصودا ـ نصف ملعقة صغيرة من البكنج بودر ـ نصف ملعقة صغيرة من القرنقل ـ ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب ـ ١ بيضة ـ ٢ ملعقتان كبيرتان عصير تفاح ـ ثلاثة أرباع كوب عسل ـ ١ ملعقة كبيرة زيت نباتى ـ ١ ملعقة صغيرة قشر برتقال .

الطريقة :

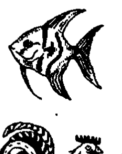
سخنى الفرن على درجة حرارة متوسطة .

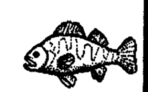
- يحضر قالب للحلوى مقطعاً إلى ١٢ قطعة .
- يخلط فى وعاء واسع ، الدقيق والقرفة والصودا والبكنج بودر والقرنفل وجوزة الطيب .
- فى وعاء آخر . . اخفقى البيضة بهدوء .
- اخلطى معها العسل وعصير التفاح والزيت وبشر البرتقال .
- تخلط مع الدقيق وتحرك ولكن بهدوء .
- تسكب الجزر وتصب فى القوالب .
- تخبز لمدة ٢٥ دقيقة ثم تخرج الكيكه تبرد على رف وتقطع .

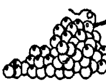
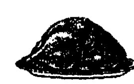
(كيكة التفاح والجوز والزبيب)

مدة التحضير : ١٥ دقيقة ـ الوقت الإضافى : ٤٥ دقيقة .

الكمية : ١٨ قطعة .








الوحدات الحرارية : ٢٨٣ .

هذه الكيكة تقليدية ـ طرية ـ لذيذة .

المقادير :

٤ أكواب من الدقيق ـ ١ ملعقة كبيرة قرفة ـ ٢ ملعقتان صغيرتان بكنج بودر ـ ١ ملعقة صغيرة من الصودا ـ نصف ملعقة صغيرة ملح ـ ربع ملعقة صغيرة قرنفل ـ ٢ كوب من السكر ـ ١ كوب من مستحضر البيض الخالى من الدسم ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتى ـ ملعقة صغيرة من الفانيليا ـ ربع ملعقة صغيرة من الأعشاب المنوعة ـ ٤ تفاحات مقشرة ومقطعة ـ ثلاثة أرباع كوب جوز مبشور ـ ثلث كوب من الزبيب ـ ٢ كوبان من عصير التفاح .

الطريقة :

ـ يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة تحضر صينية للفرن غير لاصقة .

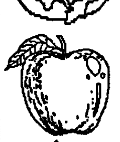
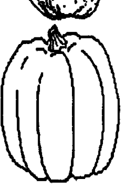
ـ يعجن الدقيق والقرفة والبكنج بودر والصودا والسكر والتفاح والجوز والزبيب .

ـ فى وعاء متوسط الحجم ـ يدمج عصير التفاح والسكر ومستحضر البيض والزيت والفانيليا .

ـ يضاف الخليط على الدقيق وتحرك جيداً .

ـ نضع خليط التفاح ويسكب فى الصينية .



ـ تخبز لمدة ٤٥ دقيقة ثم تخرج من الفرد لتبرد .

(الكيكة بالليمون والخشخاش المنثور)

وصفة تقليدية لحلوى تقليدية معدلة تمتاز بمذاقها الحلو ونكهتها القوية .

مدة التحضير : ١٠ دقائق

الوقت الإضافى : ساعة

الكمية : ١٠ قطع .

المقادير :

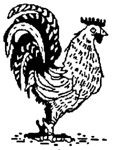
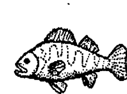
واحد ونصف كوب من الدقيق ـ ثلاثة أرباع كوب من السكر ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من بذر الخشخاش ـ واحد ونصف ملعقة صغيرة قشر الليمون المبشور ـ كوب من مستحضر البيض الخالى من الدسم ـ نصف ملعقة صغيرة من الملح ـ ٣ ملاعق كبيرة عصير تفاح ـ واحد ونصف ملعقة صغيرة من الفانيليا .

الكريمة :

ربع كوب من السكر العادى ـ واحد ونصف ملعقة كبيرة ونصف من عصير الليمون ـ واحد نصف ملعقة كبيرة من الليمون المبشور .

الطريقة :

ـ يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة .


- تحضير صينية غير لاصقة .

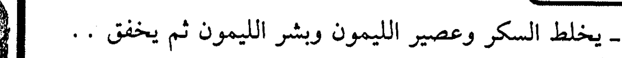
- يعجن الدقيق بالسكر والبذور والبكنج بودر والملح فى وعاء ثم يخفق .

- فى وعاء آخر متوسط الحجم يخلط مستحضر البيض وعصير التفاح والزيت ويرش الليمون بعد بشره وتضاف الفانيليا - يخفق هذه المواد جيداً .

- يخلط المزيج الأول مع المزيج الثانى ويصبان فى الصنينية ٤٥ دقيقة وتترك الكيكة تبرد .



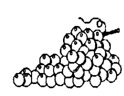
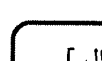
الكريمة



- يخلط السكر وعصير الليمون وبشر الليمون ثم يخفق . .

- يوضع المزيج مع الكيكة ويترك لمدة دقيقة واحدة .

- تترك الكيكة حتى تبرد .

[الخبز بالتمر والجوز والبرتقال]

يضفي الليمون الطازج نكهة منعشة على هذا الخبز .



مدة التحضير : ١٠ دقائق

الوقت الإضافى : ساعة

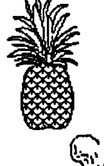


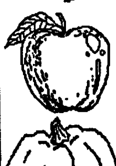
الكمية : ١٥ قطعة

الوحدات الحرارية : ١٧٠ .







الطريقة :

نصف كوب من الماء ـ كوب من التمر المقطع ـ ٢ كوب من التمر المقطع ـ ٢ كوبان من الدقيق ـ ثلاثة أرباع كوب من السكر العادى ـ واحد ونصف ملعقة صغيرة من البكنج بودر ـ ثلاثة أرباع كوب من مستحضر البيض الخالى من الدسم ـ واحد ونصف ملعقة صغيرة من قشو الليمون المبشور ـ نصف ملعقة صغيرة من الملح ـ ٣ ملاعق كبيرة من عصير التفاح ـ واحد ونصف ملعقة صغيرة من لب الليمون المبشور ـ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا .

الكريمة :

ربع كوب من السكر العادى ـ واحد ونصف ملعقة من عصير الليمون ـ واحد ونصف ملعقة كبيرة من بشر الليمون .

الطريقة :

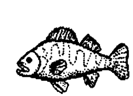
ـ يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة .

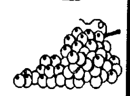
ـ يحضر طبقا للفرن غير لاصق .

ـ يعجن الطحين والسكر والبذور والبكنج بودر والملح فى وعاء واسع ثم يخفقوا .

ـ فى وعاء آخر متوسط الحجم يخلط مستحضر البيض وعصير التفاح والزيت وبشر الليمون وتبشر القشرة ـ والفانيليا ـ ثم تخفق المواد جيداً .

ـ يجمع الخليط مع الخليط السابق ويصبان فى الصينية ثم تخبز





لمدة٤٥ دقيقة.

ـ تترك الكيكة حتى تبرد .

[الصلصة السريعة التحضير والزينة على الأطباق]

إن تناول المزيد من الخضار سوف يشعرك أنت وأفراد أسرتك بالشباب وقد كشف الإخصائيون والباحثون أن بعض مكونات الخضار تبطئ عملية الترهل عند الإنسان وتبعد عنه شبح الأمراض المهلكة كالسرطان والنوبات القلبية وهذا كاف لأكل مزيد من الصلصة فى كل يوم من أيام السنة .

يجب أن تنتبهى لما تضعينه داخل هذه الصلصات فهناك من الصلصات ما هو كثير الدسم وقد كشفت دراسة لوزارة الصحة الأمريكية أن مصدر الدسم الأول عند النساء الأمريكيات بين ١٩ و ٥٠ سنة هو الصلصات اللاتى يواظبن عليها لذا عليك يا عزيزتى حواء أن تختارى التتبيلة القليلة الدسم لإضافتها على سلطاتكن.

وهى علاوة على ذلك سهلة التحضير حيث إنها تعتمد على الخل والفاكهة والأعشاب ومن أجل تحضير بعض التتبيلات الدسمة الجئ أحياناً إلى كمية قليلة من جبنة الفيتا أو جبنة الروكفور الفرنسية .

ـ لا تنسى سلطات الفاصوليا البيضاء والحبوب والمعجنات فهى



سهلة التحضير عندما تذهبين مع أفراد أسرتك للتنزه فى الحديقة أو عندما تحضرى عشاء خفيفاً . . والمعلوم أن هذا النوع من السلطات غنى جداً بالألياف والكاربوهيدرات ومن أجمل السلطات تلك التى تصنع من العدس الأحمر إنها منعشة وسهلة الحفظ لعدة أيام بحيث يمكنك تحضير كمية كبيرة منها .

(تتبيلة الروكفور)

سر تحضير هذه التتبيلة يمكن من استخدامك للجبنة البلدى والكريمة الحامضة وحليب الزبدة .



مدة التحضير : ٥ دقائق ـ **الوقت الإضافى** : ساعة ، **الكمية** : كوب .

الوحدات الحرارية : ٥١ لكل ملعقتين كبيرتين .

المكونات :

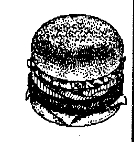
ربع كوب جبنه بلدى ـ ربع كوب كريمة ـ ٣ ملاعق كبيرة زبد خالى من الدسم ـ ربع ملعقة صغيرة من بودرة الثوم ـ ٢ ملعقتان من عصير الليمون ـ ٣ ملاعق جبنة الروكفور ـ بهارات ـ ملح ـ فلفل .

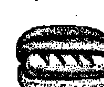
الطريقه:

تخفق المقادير فى الخلاط ـ ويرش عليها البهار .








(تتبيلة الريحان)

الريحان بالنسبة للإيطاليين رمز للحب .

مدة التحضير : ٥ دقائق

الوقت الإضافى : لا شىء

الكمية : ثلاثة أرباع الكوب ـ **الوحدات الحرارية :**٤٤ لكل ملعقتين كبيرتين.

المقادير :

نصف كوب ريحان أخضر ـ ٣ ملاعق كبيرة جبنة بارميزان ـ ١ فص ثوم ـ ٦ ملاعق كبيرة لبن خالى من الدسم ـ ٢ ملعقتان كبيرتان خل أبيض ـ ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ ملح ـ كمون ـ بهارات .

الطريقة :

فى الخلاط يخفق الريحان والجبنة الثوم ثم يضاف اللبن والخل والزيت .

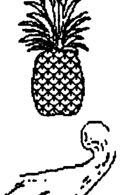
تتبل بالملح والبهار . . وتقدم على طبق مع الغداء .

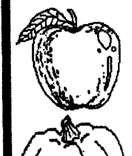
(تتبيلة الجبنة اليونانية بالخل)

هذه التتبيلة تصلح لجميع السلطات

مدة التحضير : ١٠ دقائق ، **الوقت الإضافى** ـ لا شىء







الوحدات الحرارية : ٧٧ لكل ملعقتين كبيرتين .

المقادير :

١ فص ثوم مقطع - ربع كوب من البقدونس الطازج - ٦ أوراق ريحان عريضة - نصف كوب من مرقة الدجاج أو الخضار - ربع كوب من الخل بالأعشاب - ٢ ملعقة جبنة فيتا مفتتة - ٢ ملعقتان كبيرتان زيت زيتون - ١ ملعقة كبيرة عصير طماطم - ملعقة كبيرة عسل - ملعقة صغيرة صلصة صويا - ملعقة كبيرة بذور خشخاش منثور .

الطريقة :

فى الخلاط - اخفقى الماء وعصير الليمون والطحينة والكريمة والزيت وعصير الطماطم والعسل وصلصة الصويا حتى تندمج هذه العناصر ثم أضيفى بذور الخشخاش المنثور .

تقدم فى طبق وتجمل

(تتبيلة الفلفل الأحمر بالخل)

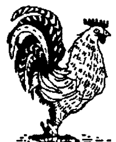
تتبيلة إيطالية معتادة تصلح لجميع أنواع السلطة .

مدة التحضير : ٥ دقائق ، **الوقت الإضافى :** لا شىء ، **الكمية :** كوب وربع .

الوحدات الحرارية : ٣٣ لكل ثلاث ملاعق كبيرة .

المقادير :

- كوب من الفلفل الأحمر المحمص والمقطع - فص ثوم - ربع

كوب من البقدونس الطازج ـ ٨ أوراق ريحان طازجة ـ ملعقتان كبيرتان من الخل بالأعشاب ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات مطحونة .

الطريقة :

ـ ضعى الفلفل الأحمر والثوم والبقدونس والريحان والزيت والخل فى الخلاط.



ـ رشى فوقها الملح والبهار الأسود المطحون . . ويخفق حتى يغدو المزيج كثيفاً .

ـ يحفظ فى الثلاجة ويؤكل عند الحاجة .



(الخس بالثوم المحمص)



مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى :** ٢٠ دقيقة .

الكمية : تكفى أربع أشخاص .



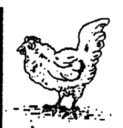
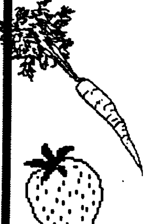
الوحدات الحرارية : ٨٧ للقطعة الواحدة .

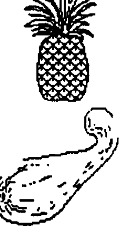
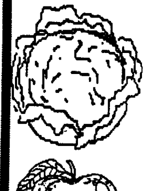
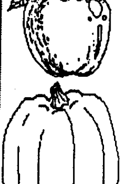
المقادير :



ـ ٥ فصوص ثوم بدون تقشير ـ ٥ لوزات محمصة ـ اثنتان ونصف ملعقتان كبيرتان ماء ـ ملعقه كبيرة من الكريمة ـ اثنتان ونصف ملعقة من زيت الزيتون ـ ثلاثة أرباع ملعقة خل أبيض ـ ثمن ملعقة صغيرة من السكر ـ ثمن ملعقة صغيرة من الخردل المطحون ـ ٨ أكواب من الخس ـ واحدة ونصف ملعقة كبيرة من جبنة البارميزات المبشورة ـ ليمونة مبشورة ـ بهارات ـ ملح ـ فلفل .



الطريقة :

ـ يسخن الفرن على درجة حرارة مرتفعة .

ـ ضعى فصوص الثوم على ورقة ألمونيوم داخل الفرن ـ اتركيها مدة ٢٠ دقيقة.

ـ اخرجيها وبرديها لمدة ٢٠ دقيقة .

ـ اخفقى فى الخلاط ـ زيت الزيتون ـ والثوم ـ والخل ـ والليمون ـ والخرول ـ واللوز ـ والماء ـ وبشر الليمون ، وكل المواد السابق تحضيرها .

ـ فى طبق واسع ضعى الخس وصبى عليه التتبيلة .

سلطة السبانخ والبرتقال

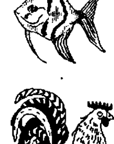
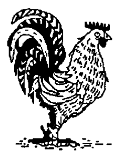
إن السبانخ والبرتقال يتناسقان فيما بينما بشكل جيد وقد أضيفت بعض التوابل الأخرى على هذه السلطة لإكسابها طهوًا جيداً .

مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى : لا شىء** ـ **الكمية** : تكفى لستة أشخاص .

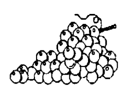
الوحدات الحرارية : ١٢١ للشخص الواحد .

المقادير :

ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من المايونيز القليلة الدسم ـ ١٧ حبة فريز كبيرة ـ كيلو سبانخ طازج مقطـع ـ










٦ ملاعق من الجوز المقطع ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات .

الطريقة :

فى الخلاط اخفقى المايونيز والخل والقرفة والزنجبيل وخمس حبات من الفريز.

ـ رشى الخليط بالبهارات ـ الملح ـ الفلفل .

ـ وزعى السبانخ والجوز وحبات الفريز المتبقية على ستة صحون .

ـ اسكبى التتبيلة عليها وبالهنا والشفا .

[سلطة الخس بالتوت]

تمتاز سلطة الخس الإفرنجى بنكهة خاصة يضفى عليها التوت مذاقاً رائعاً .

مدة التحضير : ١٠ دقائق .

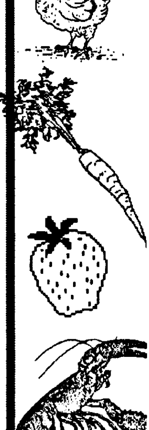
الوقت الإضافى : لاشىء

الكمية : تكفى لأربعة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ١٠٩ للشخص الواحد .

المقادير :

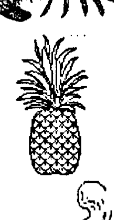
ـ ملعقة كبيرة خل توت ـ ملعقة كبيرة زيت الجور ـ ملعقة كبيرة ماء ـ ثمن ملعقة صغيرة ريحان مخفف ـ ٤ حبات توت ـ خستان مقطعتان ناعما ـ ربع كوب فريز مجفف ـ ٤ ملاعق حبات



صنوبر مطحونة ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات .

الطريقة :

فى طبق كبير يخلط الخل والزيت والماء والريحان والسكر ـ تبلى بالملح والبهار والفلفل ـ تحرك جيداً هذه المواد ـ أضيفى عليها حبات التوت بعد هرسها .



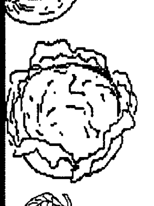
(سلطة الخس والتفاح والنعناع)

سلطة ريفية ـ لذيذة جداً فى أيام الخريف .

مدة التحضير : ١٥ دقيقة .

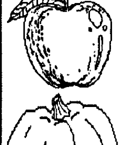
الوقت الإضافى : لا شىء ، **الكمية :** تكفى لستة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ٩٩ للشخص الواحد .



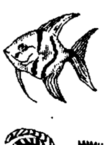
المقادير :

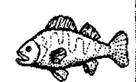
تفاحتان ـ ١٠ أوراق نعناع ـ ثمن ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف ـ ورقتا ريحان طازج ـ ملعقتان كبيرتان من المايونيز قليل الدسم ـ واحد ونصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ واحدة ونصف ملعقة خل أبيض ـ ربع ملعقة صغيرة بودرة الثوم ـ ٢ رأسا خس إفرنجى مقطع ـ ثلث كوب من التوت الأبيض المجفف ـ بعض الملح والبهار المطحون .

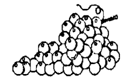


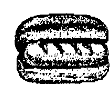
الطريقة :

ـ قشرى . . وقطعى تفاحة من التفاحتين .






ـ ضعيها فى خلاط واسكبى فوقها النعناع والزعتر والريحان ـ اخلطى جيداً .

ـ أضيفى المايونيز والزيت والخل والخردل والثوم .

ـ تبلى بالملح والبهار ثم اخلطى جيداً .

ـ قسمى الخس والتوت على الصحون الأفرادية قطعى التفاحة الثانية ووزعيها على الصحون .

ـ اسكبى التتبيلة على هذه العناصر وقدميها على المائدة .

(سلطة الشمندر)

لها نكهة رائعة ومذاق جميل وتوضع مع أى طعام .

مدة التحضير : ٥ دقائق ـ **الوقت الإضافى** : ١٥ دقيقة

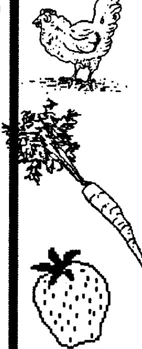
الكمية : تكفى لأربعة أشخاص ـ **الوحدات الحرارية** : ١٠٦ للشخص الواحد .

المقادير :

١٣ ملعقة شمندر صغير مقطع معلب ـ ١٠ بصلة مقطعة تقطيعاً رفيعاً ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من خل التوت ـ ملعقتان كبيرتان من الخل ـ ١ ملعقة كبيرة من الخل بالأعشاب ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات .

الطريقة :

ـ ضعى الشمندر والبصل فى طبق كبير ـ فى كوب امزجى

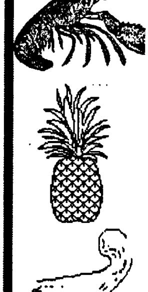


الزيت وخل التوت والخل بالأعشاب والثوم .

ـ تبلى بالبهار والملح .

ـ حركى هذه العناصر ـ اسكبى فوق الخليط الشمندر والبصل.

ـ حركى جيداً ـ غطيه واحفظيه فى الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة قبل التقديم على المائدة .



(سلطة الخضار المكسيكية)

چيكاما .. اسم يحمله نوع من البطاطس المكسيكية طعمها يقع بين طعم البطاطس التى نعرفها والتفاح فمذاق الچيكاما سلس ونكهة هذه البطاطس مميزة .



المقادير :

ـ حبة چيكاما صغيرة مقطعة إلى شرائح رفيعة ـ خيارة مقشرة مقطعة ـ نصف فلفل أخضر حلو مقطع ـ عصير ليمونة ـ بودرة تشيلى ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات .

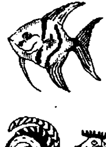


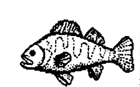
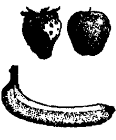
الطريقة :

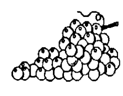
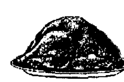
فى وعاء متوسطة الحجم ـ ادمجى البطاطس والخيار والفلفل وعصير الليمون.

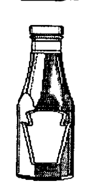
ـ تبلى بالملح والبهار وبودرة التشيلى .

ـ حركى بهدوء ثم قدمى على المائدة .



(سلطة القيصر)

سلطة القيصر التقليدية تشكو من بعض الدسم أما هذه الوصفة المعدلة فهى قليلة الدسم .

مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى :** لاشىء .

الكمية : تكفى لأربعة أشخاص ـ **الوحدات الحرارية :** ١٣١ للشخص الواحد .

المقادير :

ربع كوب من مستحضر البيض القليل الدسم ـ ٣ ملاعق كبيرة من المايونيز القليلة الدسم ـ واحدة ونصف ملعقة كبيرة من الخرول ـ واحدة ونصف ملعقة كبيرة من الخل الأبيض ـ ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ ١ ملعقة صغيرة من الأنشوا المقطع ـ ١ فص ثوم صغير مقطع ـ ١ قلب خس مقطع ـ ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود ـ كوب من مربعات الخبز المحمص الخالى من الدسم ـ ربع كوب من جبنة البارميزان المبشورة .

الطريقة :

فى الخلاط ادمجى مستحضر البيض والمايونيز والخردل وعصير الليمون والخل والزيت والأنشوا والثوم والبهار الأسود واخلطى جيداً .

ـ ضعى أوراق الخس فى وعاء واسع ـ اسكبى عليها هذه التتبيلة ثم رشى على الوجه مربعات الخبز المحمص وفوقها جبنة البارميزان المبشورة .



- حركيها قليلاً وقدميها .

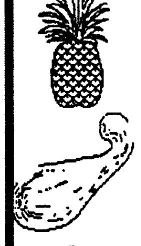
(سلطة الخيار التايلاندية)



إنها سلطة منعشة تفوح منها النكهات كما أنها قليلة الدسم بل بلا دسم مطلقاً وخفيفة على المعدة .

مدة التحضير : ١٠ دقائق ، **الوقت الإضافى :** لا شىء .

الوحدات الحرارية : ٦٥ للشخص الواحد .



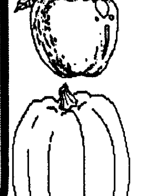
المقادير :

٤ خيارات مقشرة ومقطعة - ٦ سبلات صغيرة مقطعة - ربع كوب من الفستق - ١ كوب من البقدونس الطازج - ١ فلفل أحمر طازج مقطع - ربع كوب من الخل - ملعقة كبيرة زيت نباتى - واحد ونصف ملعقة بودرة كارى - ملعقة صغيره من السكر - ١ فص ثوم مقطع - ملح - بهارات - فلفل أسود .



الطريقة :

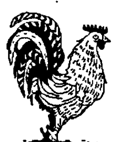
فى وعاء واسع . . اجمعى الخيار والبصل والفستق وحركيها فى خلاط ومعها الفلفل والبقدونس .

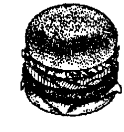
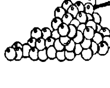


سلطة المُزارع

حضرى هذه السلطة خلال الصيف عندما ينضج الخضار كله.

- بإمكانك أن تضعى على وجه هذه السلطة بعض شرائح جبنة





الموزاريلا .

المقادير :

٤ حبات طماطم ناضجة ومقطعة ـ ٢ خيارتان كبيرتان مقشرتان ومقطعتان ـ ١ بصلة حمراء مقطعة ـ ربع كوب ريحان مفروم ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من الخل بالأعشاب ـ ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ ملح ـ بهارات ـ فلفل أسمر .

الطريقة :

ـ قطعى حبات الطماطم والبصل ووزعيها فى أطباق .

ـ رشى الريحان فوقها والملح والبهار .

ـ اخلطى الخل والزيتون وحركيهما جيداً .

ـ اسكبى هذه التتبيلة على الطماطم وقدميها فى أطباق .

(سلطة الخس)

سلطة سريعة وسهلة التحضير . . تبليها كيف شئت .

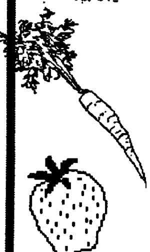
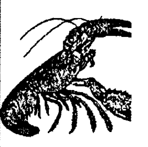
مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى :** لا شىء .

الكمية : تكفى لأربعة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ٦٠ للشخص الواحد .

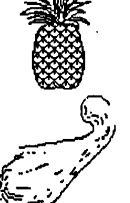
المقادير :

٥ أكواب من الخس المقطع ـ ١ كوب من الفجل المقطع ـ ١بصلة حمراء صغيرة مقطعة ـ نصف كوب من الفلفل الأحمر

المحمص ـ ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ ١ ملعقة كبيرة من الخل بالأعشاب ـ بعض جبنة البارميزان المبشورة ـ ملح ـ بهارات ـ قرفة ـ فلفل أسمر .

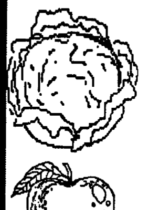
الطريقة :



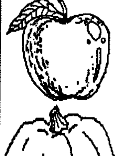
ـ ضعى الخس فى طبق واسع مع الفجل والبصل والفلفل وحركى لكى تمتزج هذه العناصر .

ـ رشى الزبيب والخل عليها .

ـ رشى الملح والفلفل والبهارات .



ـ رشى أخيراً الجبنة المبشورة على سطحها ـ قدميها فى أطباق مع أى وجبة .



(سلطة الدروف بالجبنة الرزقاء)

عرفت هذه السلطة منذ ما يقرب من مائة عام ولكنها كانت تحتوى على المايونيز الغنى بالدسم ولكن هذه الوصفة معدلة مع قليل من الجبن .

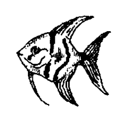
مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى :** لا شىء

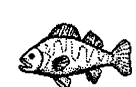
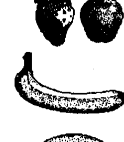
الكمية : تكفى أربعة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ٢٠٣ لشخص واحد .

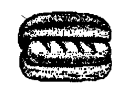
المقادير :

٤ أكواب من التفاح الأحمر المقطع ـ حبات تين مقطعة ـ ربع








كوب من الجوز المحمص والمقطع ـ باقة صغيرة من الكرفس مقطع ـ ٣ ملاعق كبيرة مايونيز قليلة الدسم ـ ملعقة جبنة مقطعة ـ ملح ـ بهار ـ فلفل أسود .

الطريقة :

ـ ادمجى التفاح والكرفس والجوز والتين والمايونيز .

ـ رشى بعض الملح والبهار .

ـ اخلطى بعدها .

ـ أضيفى الجبنة وحركى العناصر جميعها .

سلطة الكرنب بالبرتقال الأسيوى

مدة التحضير : ١٥ دقيقة ـ **الوقت الإضافى :** ٣٠ دقيقة ـ **الكمية :** تكفى لأربعة أشخاص .

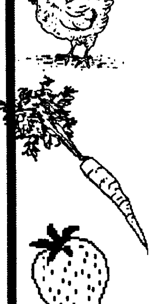
الوحدات الحرارية : ١٠١ للشخص الواحد .

المقادير :

ـ لفة كرنب مقطعة رفيعاً ـ جزرة مقطعة إلى شرائح ـ بصلة حمراء مقطعة رفيعاً ـ نصف كوب عصير برتقال ـ ٣ ملاعق كبيرة من سلطة الصويا ـ ملعقة كبيرة طحينة ـ واحد ونصف ملعقة من الزنجبيل الطازج المفروم ـ واحدة ونصف ملعقة صغيرة من الخس المقطع .

الطريقة :

ـ اخلطى عصير البرتقال والخل وصلصة الصويا والزيت



والزنجبيل فى خلاط .

ـ اسكبى هذه التتبيلة على الكرنب رشى الملح والبهار والفلفل ثم حركى من جديد .

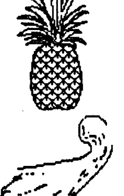
ـ انتظرى نصف ساعة حتى تتبل .

ـ قدميها فى طبق وحولها الخس المقطع .



سلطة التونة بالتفاح

صنف جديد من السلطة بالتونة فالتفاح يضيف عليها مذاقاً رائعاً ونكهة منعشة.



مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى** : لا شىء .

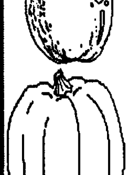
الكمية : تكفى لأربعة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ٤١٥ للشخص الواحد .



المقادير :

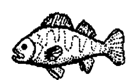
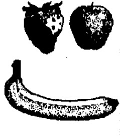
ربع كوب من الجوز المبشور ـ ٢ علبتان من التونة بعد التصفية من الماء ـ ٢ تفاحتان صغيرتان مقطعتان ـ ربع كوب من المايونيز القليل الدسم ـ ١ ملعقة صغيرة من بودت الكارى ـ ٢ قطعتان من الشمام الأخضر ـ ملح ـ بهارات ـ فلفل أسود .

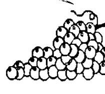


الطريقة :

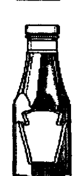
ـ فى وعاء متوسط الحجم ـ اخلطى التفاح والتونة والمايونيز جيداً .









- نضع ربع كوب من الجوز فى مقلاة صغيرة .
- سخنيها لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى تصفر الحبات المقطعة .
- حركى لمدة ٣٠ ثانية .
- أضيفى هذه العناصر على خليط الثوم وتتبل بالبهار .
- قطعى الشمام الأخضر إلى نصفين ثم نظفيه .
- ضعى فى قلب كل نصف قطعة من الشمام سلطة التونة هذه.

(سلطة الدجاج والتوررللى)

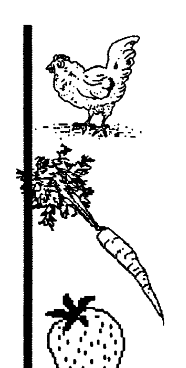
توضع هذه السلطة على طبق من أوراق الخس وتحشى فى سندوتشات .

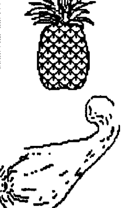
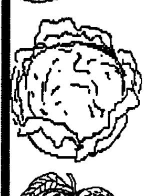
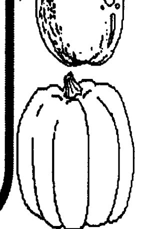
المقادير :

ربع كوب من الجوز المقطع والمحمص - ٨ ملاعق جبن فيتا قليلة الدسم (تورتيلينى) - ٨ ملاعق من لحم الدجاج المنزوع القشرة - ٢ باقتان صغيرتان من الكرفس - نصف كوب عنب أحمر - نصف كوب ما يونيز قليل الدسم - ملعقة كبيرة من الخل الأبيض - ملعقة صغيرة من العسل - ملعقة صغيرة من الخردل - بهارات - ملح - فلفل أسمر .

الطريقة :

- اطبخى جبنة تورتيلينى فى طنجرة كبيرة من الماء المغلى .



- أحضرى مقلاة واسعة وضعى فيها الدجاج .
- اطبخى الدجاج على درجة حرارة متوسطة لمدة ٥ دقائق .
- بردى لحم الدجاج وقطعيه إلى مربعات وادمجى بها الجبنة .
- أضيفى الكرفس والعنب والجوز وقلبيها جيداً .
- يدمج المايونيز بالخل والعسل والخردل .
- تصب هذه التتبيلة على مربعات الدجاج بالجبنة وتخلط مع رشة ملح وبهار.

(سلطة الفاصوليا بالخل والأعشاب)

هذه السلطة غنية بالألياف وبإمكانكم تنسيق الفاصوليا التى تريدونها .

المقادير :

١ علبة فاصوليا حمراء صغيرة - ١ علبة فاصوليا بيضاء صغيرة - نصف كوب بقدونس طازج مقطع - ثلث كوب حساء خضار أو دجاج - ربع كوب من الخل بالأعشاب - ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون - فصان ثوم مقطعان - ملعقة بشر ليمون - ملعقة صغيرة كمون - ملح - فلفل.

الطريقة :

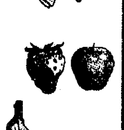
- ادمجى الفاصوليا الثلاثة فى دعاء كبير .
- اخلطى البصل والبقدونس والريحان جيداً .

- ادمجى الحساء والخل والزيت والثوم وبشر الليمون والكمون مع رشة ملح وبهار .

- اسكبى بعدها هذه التتبيلة على خليط الفاصوليا وتحرك - وتقدم بعد ساعتين.



سلطة البازلاء

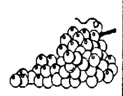


حاولى أن تستخدمى البازلاء الخضراء لأن المثلجة تفقد بعض نكهتها ومذاقها على أثر عملية التثليج .

المقادير :



٣ أكواب بازلاء طازجة مسلوقة - ١ بصلة حمراء مقطعة - فلفل أحمر مقطع - جزرة مقطعة شرائح - كوب بقدونس طازج - علبة فلفل تشيلى مقطعة - ربع كوب بقدونس طازج مقطع - ٢ ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المقطع - نصف كوب من عصير الليمون - كمون مطحون - ملح - بهارات - فلفل أسمر .





الطريقة :



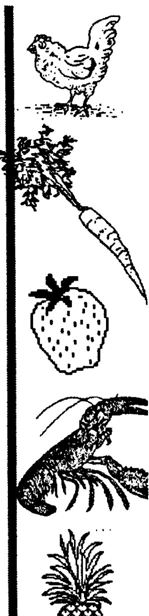
- ادمجى البازلاء والبصل والفلفل والجزر والبقدونس والريحان جيداً .



- فى وعاء صغير اخلطى عصير الليمون والزيت والثوم والكمون ثم صبى هذه التتبيلة على السلطة وحركيها جيداً .

- رشى بعض الملح والبهار .





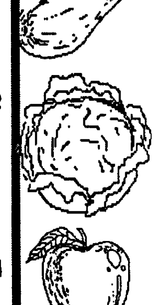
- برديها فى الثلاجة لمدة ساعة .

- ضعيها فى أطباق وجميلها ببعض أوراق الخس السليمة .

سلطة العدس بالكارى

هذه السلطة تكثر بها التوابل لذا فإن نكهتها منعشة وغنية ولكنها سلطة خفيفة.

- اسكبيها على أوراق خضراء موضوعة فى قلب الأطباق .



المقادير :

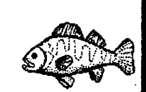
٣ أكواب من الماء - واحد ونصف كوب من العدس - نصف كوب من مرقة الدجاج القليلة الدسم - ٢ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون - ٢ ملعقتان كبيران من الخل الأبيض - ١ ملعقه كبيرة من مرقة الصويا - ١ فص ثوم مقطع - ٢ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - ملعقة صغيرة من بشر الليمون - ملعقة صغيرة من بودرة الشيلى - نصف ملعقة صغيرة من الكارى - كوبا جزر مبشور - بصلة حمراء مقطعة شرائح - كوب فلفل أخضر مقطع .

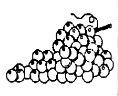
الطريقة :

يوضع العدس فى إناء على النار لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينشف الماء .

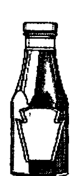
- تدمج المرقة والزيت والخل والصويا والثوم وعصير الليمون ويبشر الليمون وبودرة التشيلى والكارى وتحرك جيداً .









- أضيفى الجزر والبصل والفلفل والعدس .
- رشى الجميع بالبهار والملح والفلفل وقلبيها جيداً .

(التبولة بالكسكسى)

هذه الوصفة مزيج من الكسكسى المغربية والتبولة اللبنانية . . إنها سلطة منعشة وخفيفة وتصلح للغداء والعشاء على حد سواء .

تحفظ فى الثلاجة لمدة ثلاث أيام .

مدة التحضير : ١٠ دقائق - **الوقت الإضافى :** لا شىء .

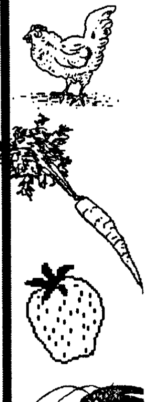
الكمية : تكفى لستة أشخاص - **الوحدات الحرارية :** ٢٦٦ .

المقادير :

اثنان ونصف كوب من الماء - اثنتان ونصف ملعقتان من زيت الزيتون - واحد ونصف كوب من الكسكسى - ٨ بصلات صغيرة - كوب بقدونس طازج مقطع - فلفل أخضر مقطعاً - خيارة مقطعة شرائح - ٢ حبتا طماطم مقطعتان - ربع كوب من عصير الليمون - ١ فص ثوم كبير مقطعاً - ملعقة من النعناع - ملح - فلفل إسود ومطحون .

الطريقة :

- يغلى الماء فى طنجرة متوسطة الحجم ويصب فيه الكسكسى ثم يزال عن النار ويترك لمدة خمس دقائق .
- ادمجى البصل والبقدونس والفلفل الأخضر والأحمر والجزر



والخيار والطماطم .

- ترش بعض الملح والبهار .

- قلبى هذه العناصر وصبى عليها الكسكسى وقلبى من جديد.

- يخلط عصير الليمون والثوم والنعناع وزيت الزيتون ويصب فوقه السلطة ثم تقلب مرة أخرى .



(سلطة الأرز اليونانية)

الأرز اليونانى يشتد عندما يطبخ ويدخل فى تحضير سلطه مميزة النكهة .

مدة التحضير : ١٥ دقيقة ، **الوقت الإضافى:** لاشىء .

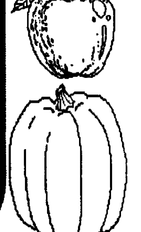
الكمية : تكفى شخصين .

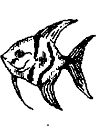
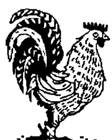
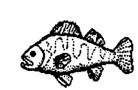
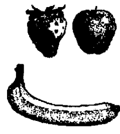
الوحدات الحرارية : ٣٠٦ للشخص الواحد .

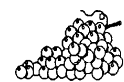


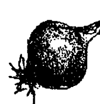
المقادير :

١كوب أرز ـ ٤ ملاعق جبنه فيتا ـ ربع كوب من البقدونس الطازج المقطع ـ ربع كوب فلفل أحمر محمص ومقطع ـ ١ بصلة حمراء مقطعة ـ ١٠ حبات طماطم مقطعة إلى نصفين ـ نصف كوب من مرقة الدجاج أو الخضار الخالية من الدسم ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ـ ١ فص ثوم مقطع ـ ملعقة صغيرة مردقوش مجفف .









الطريقة :

يطهى الأرز فى طنجرة واسعة حسب التعليمات المكتوبة على غلاف الكيس.

ـ يصفى وينشف ويحفظ فى وعاء واسع .

ـ أضيفى جبنة الفيتا والبقدونس والفلفل الأحمر والبصل والطماطم ـ رشى الملح والفلفل والبهار ـ ادمجى المرقة والخل وعصير الليمون والزيت والثوم والمردقوش ـ صبى هذا الخليط على خليط الأرز وقلبى جيداً .

(حساء الميسو)

الميسو مكرونة بالصويا وهى آسيوية المنشأ تناسب تماماً الحساء بمرقة الخضار أو الدجاج .

مدة التحضير : ٢٠ دقيقة ، **الوقت الإضافى :** ١٠ دقائق .

الكمية : تكفى لستة أشخاص .

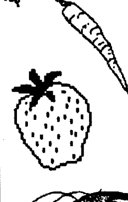
الوحدات الحرارية : ٢٥٣ لشخص واحد .

المقادير :

ملعقة كبيرة طحينة ـ ٨ ملاعق فطر مقطع ـ ٤ فصوص ثوم مقطع ـ ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج والمقطع ـ ٥ ملاعق كبيرة من المكرونة (الميسو) ٧ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضر ـ ١ ملعقه كبيرة من مرقة الصويا ـ ١ ملعقة كبيرة فاصوليا تشيلى

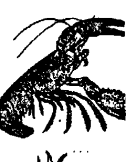


بالثوم - ١ جزرة مقطعة - ٨ ملاعق من الكستناء المقطعة - واحد ونصف كوب من البروكلى - بعض الفلفل المقطع والمجفف المطحون .

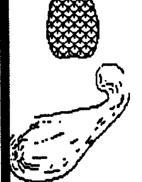


الطريقة :

- سخنى الزيت فى وعاء واسع على درجة حرارة متوسطة .

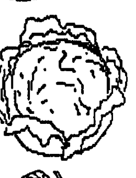


- أضيفى الفطر والثوم والزنجبيل وقلى لمدة ٥ دقائق مع تحريك دائم وهادئ.



- صبى فى إناء .

- انقع الشعرية النباتية فى وعاء واسع مملوء بالماء الساخن لمدة ١٠ دقائق .



- ضعى جميع هذه العناصر فى طنجرة وسخنى مع المكرونة حتى تلين .



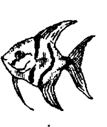
- صبى مرقة الدجاج أو الخضار ومرقة الصويا والتشيلى والجزر - اغليها لمدة ٥ دقائق .

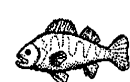
- أضيفى الكستناء والبروكلى .

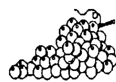
- تبلى أخيراً وأضيفى الملح والفلفل والبهارات .

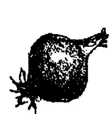
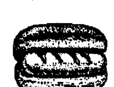
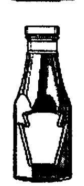
(حساء البروكلى السويسرى)

هذا الحساء لذيذ لما يحتوى على فيتامين A و C إلى جانب فيتامينB المتنوعة والكالسيوم والبوتاسيوم والألياف .





المقادير :

رأس بروكلى كبير ـ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ بصلة مقطعة ترانشات رفيعة ـ ٤ أكواب من مرقة الخضار أو الدجاج ريحان ـ جبنة ـ لبن خالى من الدسم ـ حبه بطاطس .

الطريقة :

ـ قطعى البروكلى وافصلى الجذوع عن الزهرات .

ـ فى إناء كبير غير لاصق ضعى البصل وقلى لمدة ٣ دقائق ثم صبى البطاطس وجذوع البروكلى .

ـ قلبى وحركى لمدة دقيقتين .

ـ أضيفى بعدها المرقة والريحان والأعشاب الإيطالية واغلى على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق .

ـ أضيفى كل العناصر الأخرى (ماعدا زهرات البروكلى) .

ـ اطهى لمدة ٥ دقائق .

ـ انقلى الحساء إلى خلاط واطحنيه ثم أعيديه إلى الطنجرة وصبى فوقه زهرات البروكلى واطهيه مجدداً على نار متوسطة لمدة ٧ دقائق أو حتى يلين البروكلى .

ـ أضيفى تدريجياً شرائح الجبنة وحركيها حتى ذوبان الجبنة ثم صبى تدريجياً اللبن .

ـ رشى بعض الملح والبهار وحركيها إلى أن يسخن الحساء من جديد .

(حساء القرنبيط والجبنة)

سر نجاح هذا الحساء الغنى بالنكهة هو اللبن القليل الدسم . لأنه يحل محل مكان القشدة المستخدمة فى الحساء التقليدى أو مكان اللبن الكامل المستخدم فى الحساء التقليدى بالجبنة .

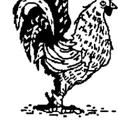
المقادير :

ملعقة كبيرة من الزبدة الخالية من الملح - بصلة صغيرة مقطعة ترنشات - فصا ثوم مقطعان - حبة بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة - واحد رأس قرنبيط مقطعاً إلى زهرات - ٥ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار - ٢ كوب من اللبن الخالى الدسم - ٦ ملاعق جبنة تشيدار قليلة الدسم - ملح - بهار - كمون - فلفل أسمر .

الطريقة :

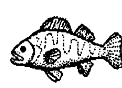
- سخنى الزبدة فى إناء واسع على درجة حرارة متوسطة .
- أضيفى البصل وقلى لمدة ٥ دقائق .
- صبى الثوم وقلى دقيقتين إضافيتين .
- أضيفى بعدها البطاطس والقرنبيط ثم المرقة والحليب .
- اغلى جميع هذه العناصر على درجة حرارة متوسطة مع تحريك شبه دائم لمدة ١٥ دقيقة حتى يلين القرنبيط والبطاطس .
- انقلى الحساء إلى خلاط واطحنيه ثم أعيديه إلى الإناء وصبى فوقه الجبنة .



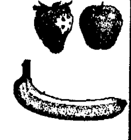


ـ حركى باستمرار حتى ذوبان الجبنة وتبلى بالملح والبهار والفلفل الأسمر .

ـ احفظى ما تبقى من هذا الحساء فى المبرد حيث إن الثلاجة لا يصلح فيها الحساء .



حساء المحار (نيوانجلاند)



مدة التحضير : ١٠ دقائق ـ **الوقت الإضافى :** ٢٠ دقيقة .

الكمية : تكفى لأربعة أشخاص .

إذا كنت تبحثين عن حساء مكثف يؤكل بالشوكة الإجابة فى هذه الوصفة والقليلة الدسم .



المقادير :



ملعقة كبيرة من الزبدة الخالية من الملح ـ ١ بصلة مقطعة ترنشات ـ ٢ حبة بطاطس مقشرتان ومقطعتان ـ ٢ علبتان من عصير المحار ـ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف ـ ٢ ملعقة صغيرة من بشر الليمون ـ اثنان ونصف من نشا الذرة ـ ملعقة صغيرة من الصلصة ـ ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم ـ ملح ـ بهار ـ فلفل أسود .




الطريقة :

تذاب الزبدة فى طنجرة واسعة على نار هادئة .



ـ أضيفى البصل واطهيه لمدة ٥ دقائق .

- أضيفى بعدها البطاطس واطهيها لمدة دقيقة واحدة .
- زيدى عصير المحار والزعتر .
- اطبخى لمدة ١٠ دقائق .
- صبى بعدها اللبن والمحار وبشر الليمون .
- اطهى لمدة ١٠ دقائق جديدة .
- ضعى نشا الذرة فى إناء صغير وأضيفى عليها مرقة قليلة الدسم وحركيها .
- صبى هذا الخليط فى الحساء مع الصلصة والبقدونس .
- اطهى على نار خفيفة حتى يتكثف الحساء .
- رشى بعدها الملح والبهار والقرفة .

حساء اللحم والذرة

- استعملى الذرة الطازجة لتحضير هذا الحساء اللذيذ .

مدة التحضير : ١٥ دقيقة - **الوقت الإضافى :** ٢٠ دقيقة .

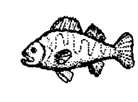
الكمية : تكفى لستة أشخاص .

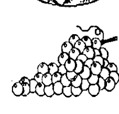
الوحدات الحرارية : ٢٥٢ للشخص الواحد .

المقادير :

اثنان ونصف كوب من حبات الذرة - ١ بصلة مقطعة - ١ باقة كرفس مقطعة - ٣ فصوص من الثوم المقطع - ٢ حبتا بطاطس مقطعتان - ربع ملعقه صغيرة من الكزبرة المطحونة - ربع ملعقة من الزعتر المجفف - ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة - ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار - واحد ونصف كوب من اللبن الخالى من الدسم - ٨ قطع من اللحم - ١ ملعقة كبيرة من











البقدونس الطازج المفرى ـ ملعقة من بشر الليمون ـ ملح ـ بهارات ـ فلفل أحمر.

الطريقة :

ـ سخنى الزبدة فى طنجرة واسعة على نار متوسطة .

ـ أضيفى البصل والجزر والكرفس والثوم واطهى لمدة ٥ دقائق.

ـ صبى بعدها البطاطس والزعتر والكزبرة وجوزة الطيب ثم المرقة والحليب.

ـ اغسلى جميع هذه العناصر على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تلين البطاطس .

ـ اطحنى فى خلاط كوبين من حبات الذرة ثم صبى الذرة المطحونة فى الحساء مع اللحم والبقدونس وبشر الليمون وحبات الذرة المتبقية .

ـ اطهى لمدة ٥ دقائق .

ـ رشى الملح والبهار والفلفل الأحمر .

(حساء الجمبرى)

هذا الحساء مميز لأنه يستوفى كل شروط حساء المنتجات البحرية ماعدا شرط الدسامة يقدم هذا الحساء مع بعض البسكويت بالمحار القليل الدسم .

مدة التحضير : ٣٠ دقيقة ، **الوقت الإضافى :** ٢٠ دقيقة .



الكمية : تكفى لستة أشخاص، الوحدات الحرارية : ٢٤٧ للشخص الواحد.

المقادير :

٦ أكواب من الماء ـ واحد نصف كوب من الجمبرى غير المقشر ـ ملعقة كبيرة زبدة خالية من الملح ـ ٢ قطعتان من البصل الأخضر مقطعتان ـ جزرة مقطعة رفيعاً ـ ٣ فصوص من الثوم مقطعة ـ ٢ حبتا بطاطس مقشرتان ومقطعتان ـ علبة من حساء المحار ـ ملعقة من الشهر المقطع ـ نصف ملعقة من الطرخون المجفف ـ نصف ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة ـ ١ ملعقة صغيرة من الليمون المبشور ـ ٣ ملاعق كبيرة من نشاء الذرة ـ ١ كوب من حليب الزبد القليل الدسم ـ كوب من الكريمة الخالية من الدسم ـ نصف كوب من المرقة القليلة الدسم ـ بعض الملح ـ والبهار الأسود المطحون .

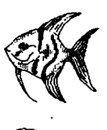
(الطريقة)

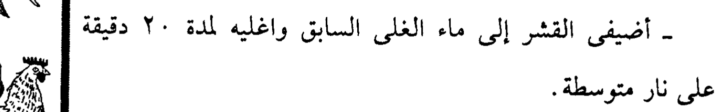
ـ اغلى الماء فى طنجرة متوسطة الحجم وأضيفى الجمبرى .

ـ خفضى الحرارة واطهى لمدة دقيقتين أو حتى يزهو لون الجمبرى .

ـ انقلى الجمبرى إلى إناء كى تبرد .

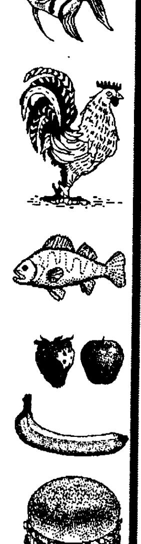
ـ احتفظى بماء الجمبرى .





- قشرى الجمبرى وأعيديه إلى الحلة .

- أضيفى القشر إلى ماء الغلى السابق واغليه لمدة ٢٠ دقيقة على نار متوسطة.



- ذوبى الزبدة فى طنجرة كبيرة على نار متوسطة وأضيفى البصل الأخضر والجزر الثوم .

- اطهى لمدة ٥ دقائق .

- صبى البطاطس وحساء المحار .

- اغلى الجمبرى فى الطنجرة على نار قوية حتى تبدأ بالغليان .

- خفضى النار بعدها وتابعى الطهى لمدة ١٥ دقيقة إضافية .

- اسكبى بعدها الشمر والأعشاب المختلفة وبشر الليمون .



- ضعى نشا الذرة فى قصعة صغيرة .

- أضيفى بعض ملاعق حليب الزبدة وحركى حتى الذوبان .

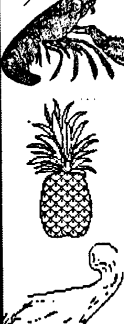
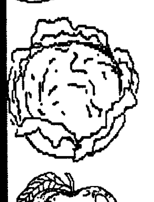
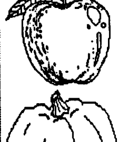


- صبى بعدها الكريمة والمرقة القليلة الدسم ثم ما تبقى من حليب الزبدة .



- حركى جيداً جميع هذه العناصر فى الإناء .

- رشى بعض الملح والبهار الأسود المطحون .

حساء الكاسباتشو (أسبانى)

حساء أسبانى بالطماطم يستهلك بارداً ويعبق بالنكهات الشهية .

مدة التحضير : ٢٠ دقيقة ، **الوقت الإضافى :** ساعتان .

الكمية : تكفى ستة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ١٥٦ للشخص الواحد .

المقادير :

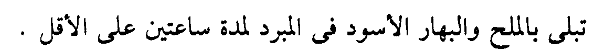
نصف شمام مقطعا ـ اثنان ونصف كوب من العنب الأخضر ـ أفوكادو مشطور إلى شطرين ـ خيارة مشطورة إلى شطرين ـ فلفل جالابينو ـ ليمونة مبشورة ـ كوب ريحان طازج ـ ٣ ملاعق شمر طازج ـ ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج ـ ٤ بصلات صغيرة مقطعة ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض ـ ملح ـ بهارات ـ صلصة حارة .

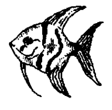
الطريقة :

ـ ضعى الشمام فى الخلاط مع كوبين من العنب ونصف أفوكادو ونصف خيارة ونصف فلفل أخضر .

ـ أضيفى الجالابينو وبشر الليمون والريحان والشمر والبقدونس .

ـ اطحنى هذه العناصر ثم اسكبيها فى وعاء واسع قطعى العنب المتبقى إلى أرباع وصبيه على الحساء مع البصل والخل .





تبلى بالملح والبهار الأسود فى المبرد لمدة ساعتين على الأقل .





(حساء الأرز والحمص)

يتلاءم مذاق الأرز مع مذاق الحمص وهذه الشوربة يمكن تحضير كمية كبيرة منها بحيث يمكنكم حفظ قسم منها فى البراد .

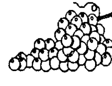




المقادير :

اثنين ونصف كوب من الماء ـ ١ كوب من الأرز المغسول ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ـ ٢ بصلتان مقطعتان ـ ٤ جزرات مقطعة ـ ٤ بافات من الكرفس مقطعة ـ ٤ فصوص من الثوم مقطعة ـ ٣ أكواب من الحمص ـ ملعقة من الزعتر الناشف ـ ملعقة من الخردل الجاف ـ ١٠ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار ـ ملعقتان من عصير الليمون ـ ملح ـ بهار ـ فلفل أسمر .



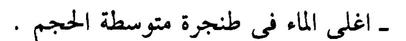


الطريقة :

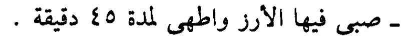




ـ اغلى الماء فى طنجرة متوسطة الحجم .

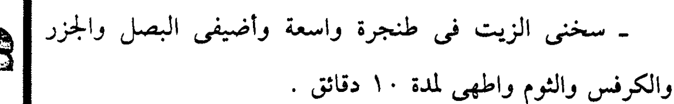


ـ صبى فيها الأرز واطهى لمدة ٤٥ دقيقة .





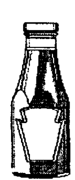
ـ سخنى الزيت فى طنجرة واسعة وأضيفى البصل والجزر والكرفس والثوم واطهى لمدة ١٠ دقائق .





ـ اسكبى المرقة فى هذه الطنجرة والحمص والزعتر والخردل واطهى لمدة ٤٥ دقيقة مع التحريك من آن لآخر .





- أضيفى بعدها على الطنجرة الثانية الأرز وعصير الليمون ورشى بعض الملح والبهار .

- حركى لمدة ٥ دقائق إضافية .

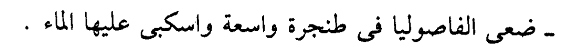
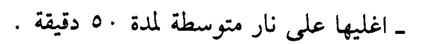
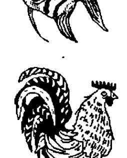
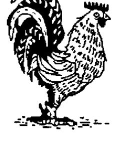
(حساء الفاصوليا)

إنه حساء الخريف المميز . بإمكانكم أن تضيفوا عليه بعض جبنة التشيدار القليلة الدسم .

مدة التحضير : ١٥ دقيقة - **الوقت الإضافى** : ساعة وربع - **الكمية** : تكفى لثمانية أشخاص - **الوحدات الحرارية** : ٢٨٦ للشخص الواحد .

المقادير :

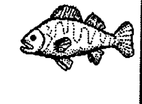
كوب فاصوليا حمراء صغيرة بعد نقعها ليلاً - ٦ أكواب من الماء - ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون - ١ بصلة مقطعة - فصوص ثوم - ١ فلفل أخضر مقطعاً - ١ جزرة مقطعة - باقة كرفس مقطعة - ٣ حبات طماطم مقطعة - علبة صغيرة من الفلفل التشيلى المقطع - ملعقة صغيرة من بودرة التشيلى - ملعقة صغيرة من المردقوش المجفف - ملعقة صغيرة من السكر - ملح - كمون - فلفل أسمر - ٣ ملاعق من مرقة الطماطم - ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

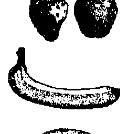
الطريقة :

ـ ضعى الفاصوليا فى طنجرة واسعة واسكبى عليها الماء .

ـ اغليها على نار متوسطة لمدة ٥٠ دقيقة .



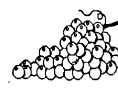
ـ قلى البصل فى طنجرة أخرى لمدة دقيقتين مع الثوم والفلفل والجزر والكرفس لمدة ٥ دقائق .



ـ اسكبى بعدها الطماطم والفلفل وبودرة التشيلى والمردقوش والسكر والكمون .



ـ اطهى لمدة ٥ دقائق ـ صبى بعدها مرقة الطماطم وعصير الليمون والفاصوليا.



ـ رشى الملح والبهار والكمون ـ واطهى لمدة ٢٠ دقيقة .



(حساء الفاصوليا البيضاء والخس)



إن الخس هو مصدر مميز بالكالسيوم والبيتا كاروتين بحيث إن هذا الحساء الإيطالى الأصل مميز ولذيذ .

المقادير :



٢ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ـ ١ بصلة مقطعة ـ ١٠ فصوص ثوم مقطعة ـ ١ خسة مقطعة ـ ٢ ملعقتان صغيرتان من السكر ـ نصف ملعقة مردقوش مجفف ـ ٥ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار ـ نصف كوب من جبنة البارميزان المبشورة ـ ربع ملعقة





من بشر الليمون ـ ٣ علب من الفاصوليا البحرية ـ ملح ـ فلفل ـ بهارات .

الطريقة :

- سخنى الزيت فى طنجرة كبيرة ، على نار متوسطة .
- اسكبى بعدها البصل والثوم وقلى لمدة ١٠ دقائق .
- أضيفى الحشو والسكر والمردقوش .
- اطهى لمدة ١٠ دقائق إضافية .
- زيدى المرقة واغلى على نار متوسطة .
- خفضى بعدها النار ثم رشى الجبنة المبشورة وبشر الليمون حتى تذوب الجبنة ـ صبى أخيراً الفاصوليا . . وتبلى بالملح والبهار لمدة ٢٠ دقيقة على نار خفيفة مع تحريك شبه دائم .

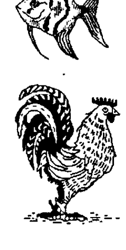
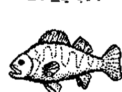
(حساء الدجاج بالتشيلى)

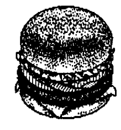
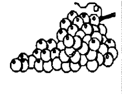
التشيلى هو الفلفل ـ اللحم المستخدم هو لحم الدجاج ـ أما السلطة فإنها قادمة من المكسيك .

مدة التحضير : ١٥ دقيقة ـ **الوقت الإضافى :** ٤٥ دقيقة .

الكمية : تكفى أربعة أشخاص

الوجدات الحرارية : ٤٥٨ للشخص .





الطريقـة :

واحدة ونصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ كوب من لحم الدجاج المقطع إلى مربعات ـ ١ بصلة مقطعة ـ ٢ حبة فلفل تشيلى ـ ٣ فصوص ثوم مقطعة ناعماً . . ـ ملعقة صغيرة من المردقوش . . ـ ملعقة صغيرة من السكر ـ ملعقة صغيرة من السكر ـ كمون مطحون ـ ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار ـ ملعقتان من الفاصوليا الحمراء ـ ١ كوب من حبات الذرة الطازجة ـ ملعقة من عصير الليمون ـ ملعقة كبيرة من نشا الذرة ـ ملعقة صغيرة من الماء ـ ملح ـ فلفل .

الطريقة :

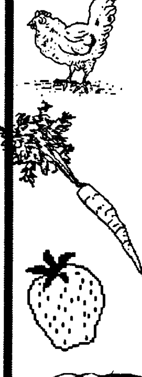
ـ سخنى مقدار ملعقة صغيرة من زيت الزيتون فى طنجرة كبيرة على نار متوسطة ـ أضيفى الدجاج واطهية مع تحريك دائم لمدة ٥ دقائق أو حتى يشقر لحم الدجاج .

ـ انقلى إلى وعاء متوسط .

ـ اسكبى مقدار ملعقة كبيرة من الزيت إلى الطنجرة مجدداً وقَلُّوا فيها البصل والفلفل والثوم لمدة ٥ دقائق .

ـ صبى على هذه العناصر بودرة التشيلى المردقوش والسكر والكمون وتبلى بقليل من الملح .

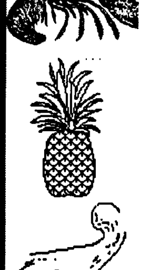
ـ أضيفى بعدها مرقة الدجاج أو الخضار واغلى على نار



متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة مع وضع الغطاء على الطنجرة .

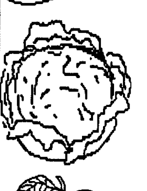
ـ اسكبى بعدها الفاصوليا والذرة ولحم الدجاج .

ـ رشى بعض البهار الأسود ضعى نشا الذرة فى كوب وذوبيها فى قليل من الماء ـ اسكبى ملعقة بودرة التشيلى فى هذا الكوب وحركيها وصبيها فى الطنجرة.



يخنة العدس والمعجنات

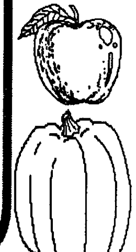
العدس سريع الطهو ومفيد جدا من الناحية الصحية لا يحتاج إلى نقع مسبق كما أنه يحتوى على بروتينات وكالسيوم وحديد وزنك وبوتاسيوم .



مدة التحضير : ٢٥ دقيقة

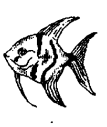
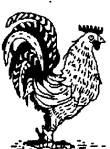
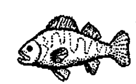
الوقت الإضافى : ٣٠ دقيقة .

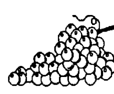
الوحدات الحرارية : ٥٦١ للشخص الواحد .

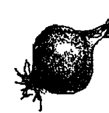


المقادير :

١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ ١ بصلة مقطعة ـ ٥ فصوص من الثوم مقطعة ـ ٥ فصوص ثوم مدقوقة ـ جزرة مقطعة ـ ٢ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المقطع ـ كوبان من العدس ـ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف ـ ملعقة صغيرة من الكزبرة المحمصة ـ ٦ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار ـ ٢ حبة بطاطس مقشرتان





ومقطعتان ـ كوب من الشعرية ـ ملعقتا بقدونس طازج مقطع ـ ملعقة كبيرة خل أبيض ـ ملعقة صغيرة من بشر الليمون ـ ٦ بصلات صغيرة مقطعة .

الطريقة :

١ ـ سخنى الزيت فى طنجرة كبيرة على نار متوسطة .

ـ اقلى البصلة والثوم والجزر والزنجبيل لمدة ٥ دقائق .

ـ صبى بعدها فى الطنجرة العدس والزعتر والكزبرة وبودرة التشيلى ثم مرقة الدجاج والخضار واغلى مع تحريك متقطع لمدة ٣٠ دقيقة .

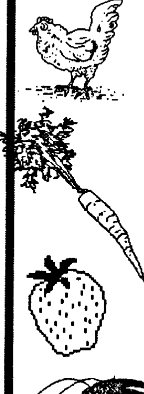
ـ أضيفى بعدها البطاطس والشعرية واطهى لمدة ١٠ دقائق إضافية ـ ثم اسكبى البقدونس والخل وبشر الليمون ورشى بعض الملح والبهار .

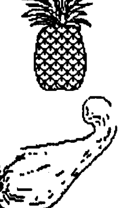
ـ قدميه للمائدة بعد رش البصل المقطع على وجه الحساء .

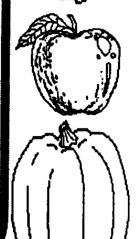
يخنة الدجاج الأفريقى بالأرز

المقادير :

واحد ونصف ملعقة ونصف من زيت الزيتون ـ كوب من لحم الدجاج المقطع مكعبات ـ ١ بصلة مقطعة ـ فصوص من الثوم مقطعة ـ ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج والمفروم ـ ٢ حبتان من







فلفل التشيلى مقطعتان ـ حبة فطر مقطعة إلى قطعتين ـ ملعقة كمون مطحون ـ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة ـ ٤ أكواب من مرقة الدجاج ـ ملعقتان كبيرتان من زبدة الفستق ـ علبة هريسة اليقطين ـ ٣ أكواب أرز مطبوخ ـ واحد ونصف كوب من حبات الذرة ـ ١ علبة حمص حب ـ ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ـ ملعقة صغيرة من عصير الليمون ـ ملح ـ فلفل ـ كمون .

الطريقة :

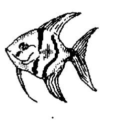
ـ سخنى نصف ملعقة زيت فى طنجرة كبيرة على نار متوسطة أضيفى الدجاج وحركى واطهى لمدة ٥ دقائق حتى يشقر .

ـ انقلى إلى وعاء مستقل .

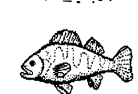
ـ صبى ملعقة من الزيت المتبقية فى الطنجرة إياها أضيفى البصل والثوم والزنجبيل والفلفل والفطر واطهى لمدة ١٠ دقائق ـ صبى الكمون والكزبرة والقرفة فى وعاء متوسط الحجم ادمجى المرقة مع زبدة الفستق واخفقيهم ـ صبى فى الطنجرة ـ اسكبى بعدها اليقطين واغلى على نار متوسطة ـ صبى بعدها الدجاج والأرز والذرة والحمص والبقدونس وعصير الليمون ـ واطهى لمدة ٥ دقائق ـ رشى الملح والبهار .

(الألياف ضرورية جداً لرشاقتك)

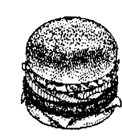
طالما كانت الحبوب والخضار فى أساس عافية النظام الغذائى




عند البشر عبر القارات كافة إنها عماد التغذية فى مصر فى نظام التغذية القليل الدسم . حيث إن هذه الأغذية لا تحتوى سوى على القليل من الدسم أو إنها أحياناً لا تحتوى بتاتاً على الدهون وعلاوة على ذلك فإنها تختزن الكاربوهيدرات فى أشكاله المختلفة الذى يؤمن لكم النشاط والطاقة الدائمة طوال ساعات النهار .




إضافة لذلك فإن الفاصوليا والحبوب تعطيكم شعوراً حقيقيا بالشبع بحيث إنكم لا تحتاجون بعدها للأطعمة الدسمة إذ يمكنكم أن تتناولوا كميات أكبر من الفاصوليا مقارنة مع المواد الدسمة الأخرى دون أن تصابوا بالسمنة وبدون تخزين وحدات حرارية فى جسمكم وذلك يعود إلى أن كل جرام من الفاصوليا والحبوب لا يحتوى على سوى ٤ وحدات حرارية فقط فى حين أن الزبدة مثلاً تحتوى على ٩ وحدات حرارية فى الجرام الواحد .





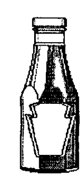
(الفطر بالشعير)

قدمى هذا الطبق بجانب الدجاج أو الخضار فإنك سوف تحبينه أنت وأفراد أسرتك .



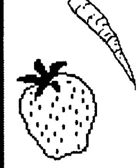
مدة التحضير : ١٥ دقيقة ، **الوقت الإضافى :** ٣٥ دقيقة

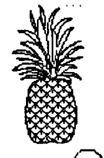
الكمية : تكفى لستة أشخاص .

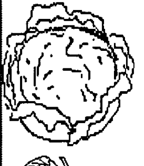
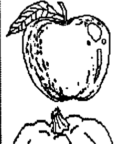


المقادير :

ملعقة كبيرة من الزبد الخالية من الملح ـ ٢ بصلتان صغيرتان



مقطعتان ـ اثنان ونصف كوب من الفطر المقطع ـ ملعقة صغيرة من صلصة الصويا ـ نصف ملعقة من الزعتر المجفف ـ واحد ونصف كوب من الشعير الأشقر ـ ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو الخضار .

الطريقة :

ـ ذوبى الزبدة فى طنجرة متوسطة الحجم على نار معتدلة .

ـ أضيفى البصل والثوم وقلى لمدة ٣ دقائق .

ـ أضيفى بعدها الفطر وصلصة الصويا والزعتر البرى العادى .

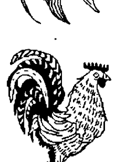
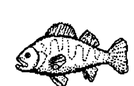
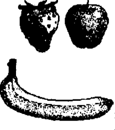
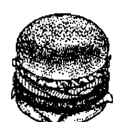
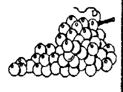
ـ رشى بعض الملح والبهار ـ اطهى بعد ذلك لمدة تتراوح بين ٧ : ١٠ دقائق. أو حتى يتبخر السائل ويصبح الفطر أسمر اللون ـ صبى عندها الشعير واطبخى مع تحريك متقطع لمدة دقيقتين .

ـ اسكبى بعدها فى الطنجرة مرقة الدجاج واغليها على نار معتدلة لمدة تتراوح بين ٢٠ : ٢٥ دقيقة أو حتى يشرب الشعير والفطر كامل السائل .

ـ ابعدى الطنجرة عن النار ودعيها تبرد لمدة ١٠ دقائق ، حركى المحتويات قبل تقديمها للمائدة .

(اسباجتى بكباب اللحم)

مدة التحضير : ٣٠ دقيقة ـ **الوقت الإضافى :** ٥٠ دقيقة ـ **الكمية :** تكفى لثمانية أشخاص .





الوحدات الحرارية : ٤٧١ للشخص الواحد .

استبدلت فى هذا الطبق التقليدى كباب اللحم البقرى بكباب لحم الديك الرومى تفاديا للدسم كما أن بإمكانك أن تضيفى على المواد المذكورة الآتية بعض الخضر التى تحبينها .

للصلصة :

١ ـ ملعقه كبيرة من زيت زتون ـ ١ بصلة مقطعة ـ ٤ فصوص ثوم ـ فلفل أخضر مقطع ـ علبة كبيرة من الطماطم مقطعة علبة كبيرة طماطم مهروسة ـ واحد ونصف ملعقة بقدونس طازج مفروم ـ ملعقة كبيرة من المردقوش الطازج المفروم ـ ملح ـ بهارات ـ كمون ـ كباب اللحم بالخبز ـ يتكون من شرائح الخبز الكامل ـ ١ كوب من الحليب الخالى من الدسم ـ ٢ بيضتان مخفوقتان ـ كوب من لحم الديك المقشور ـ نصف كوب من البقدونس الطازج المفروم ـ فصوص من الثوم مقطعة ـ كوب من جبنة البارميزان المبشورة ـ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ـ ملح ـ بهار ـ فلفل أسود ـ أعشاب مختلفة ـ اسباجتى .

لتحضير الصلصة :

سخنى الزيت فى طنجرة متوسطة الحجم على نار معتدلة . أضيفى البصل والثوم والفلفل الأخضر .

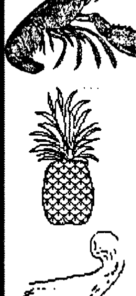
ـ اقلى لمدة ١٢ دقيقة حتى استمرار هذه المواد .

ـ صبى الطماطم واتركيها لمدة ٥ دقائق .



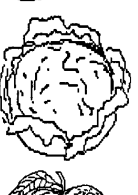
- أضيفى الطماطم المهروسة والريحان والبقدونس والمردقدوش.

- تبلى بالملح - والبهار - خفضى النار وغطى لمدة ٣٠ دقيقة إضافية مع التحريك من حين لآخر لتحضير الكباب اخلطى الخبز والحليب فى إناء صغير - فى إناء متوسط اخلطى البيض ولحم الديك الرومى والبقدونس والثوم والجبنة والأعشاب .

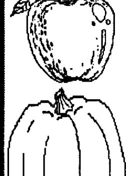


- صبى بعض اللبن من الإناء الأول على هذا الخليط ثم فتتى الخبز المبلل فوقه .

رشى بعض الملح والبهار - اخلطى جيداً وضعى قطع الكباب.



- اطهى المكرونة فى وعاء واسع مملوء بالماء المغلى - صفيها واسكبى فى وعاء كبير زينى بالصلصة والكباب ورشى الجبنة المبشورة .



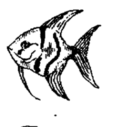
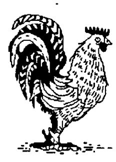
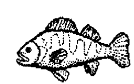
شرائح الدجاج بالبارميزان

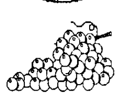
قدمى مع هذا الطبق (صلصة الطماطم) فإنه طبق رائع يحبه الأطفال والكبار .

مدة التحضير : ١٠ دقائق - **الوقت الإضافى :** ٣٥ دقيقة .

الكمية : تكفى لأربعة أشخاص .

الوحدات الحرارية : ١٩٧ للشخص الواحد .





المقادير :

ك دجاج خالى مقطع ـ نصف كوب حليب خالى من الدسم ـ ثلث كوب من الخبز الكامل المقطع إلى مربعات ـ ٣ ملاعق كبيرة من البارميزان المبروشة ـ ٢ ملعقتان صغيرتان من البقدونس المجفف ـ ربع ملعقة صغيرة من البهار المطحون.

الطريقة :

ـ ضعى لحم الدجاج فى وعاء متوسط الحجم واسكبى عليه اللبن ـ غطيه واحفظيه فى المبرد لمدة ١٥ دقيقة .

ـ سخنى الفرن على درجة حرارة متوسطة الحجم ـ وأحضرى صينية غير لاصقة فى إناء متوسط الحجم ـ ادمجى الخبز والجبنة والبقدونس والفلفل .

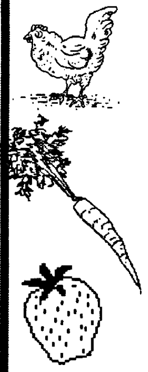
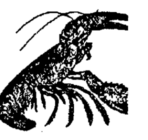
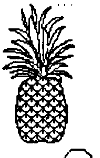
ـ اغمسى قطع الدجاج فى هذا المزيج وصفيها على الصينية وادخليها الفرن واشويها لمدة ٢٠ دقيقة .

(الدجاج بالفطر والفلفل)

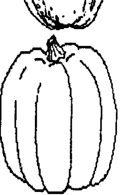
طبق سريع التحضير لذيذ الطعم ـ قدميه مع البطاطس المهروسة أو الأرز ـ أو الخبز الكامل والصلصة ـ

مدة التحضير : ١٥ دقيقة ـ **الوقت الإضافى :** لا شىء.

الوحدات الحرارية : ٢٢٤ للشخص الواحد .





المقادير :

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون ـ ١ بصلة حمراء كبيرة مقطعة ـ ١٠ خصوص من الثوم مقطعة ـ فلفل أحمر ـ ٨ ملاعق من الفطر مقطعة ـ ك لحمة دجاج فيليه ـ ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المفروم ـ نصف ملعقة بهارات ـ كمون ـ فلفل أسود .

الطريقة :

ـ سخنى الزيت فى مقلاة غير لاصقة كبيرة على نار معتدلة .

ـ أضيفى البصل والثوم والفلفل والفطر وقلى لمدة دقيقتين .

ـ صبى بعدها الدجاج والريحان ثم رشى الملح والبهار .

ـ واطهى لمدة ٥٣ دقائق أو حتى ينضج الدجاج تماماً مع التغطية حتى يهدأ.

ـ جهزى الطبق وقدميه على مائدة الطعام .

الدجاج المخبوز

إن حليب الزبدة مع ثلاثة أصناف من البهار يعطية أفضل عجينة لتغليف شرائح الدجاج قبل خبزها أو شويها .

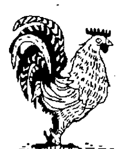
مدة التحضير : ٥ دقائق ـ **الوقت الكافى :** ٤٥ دقيقة .

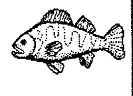
الكمية : تكفى لستة أشخاص .

المقادير :

ملعقة صغيرة من البهار ـ الفلفل الأسمر والأحمر ـ ثلاثة أرباع

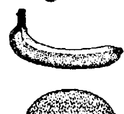
كوب من الدقيق الفاخر ـ ١ ملعقة صغيرة بودرة بصل ـ ١ كوب من لبن الزبدة الخالى من الدسم ـ ملعقتان من زيت الزيتون ـ نصف ك لحم دجاج مخلى وبلا عظم .





الطريقة :

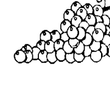
ـ سخنى الفرن على درجة حرارة متوسطة وحضرى صينية غير لاصقة .

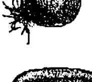


ـ فى إناء صغير ـ ادمجى الدقيق وبودرة البصل والملح والبهارات ـ صبى فوقهم حليب الزبدة والزيت واخلطى جيداً .

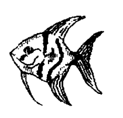
ـ غطسى شرائح الدقيق فى هذا العجين حتى تتغطى كلها .

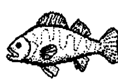
ـ اشويها فى الفرن لمدة دقيقتين حتى تسمر .

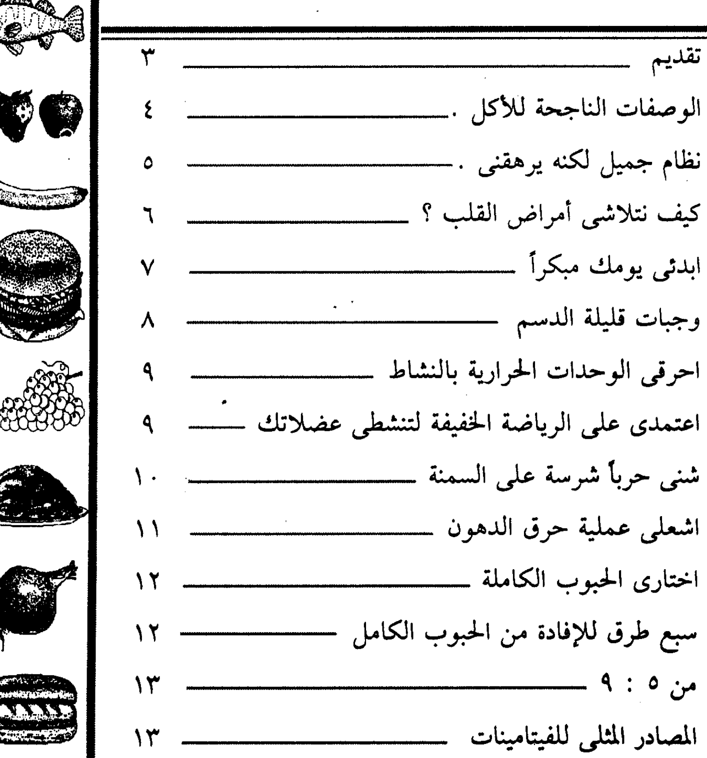








الفهرس



الموضوع	الصفحة



